青春修炼手册

——主题班会设计

学生用书　上册

■主　编　成振洋

■主　审　徐　飚

■副主编　陈　苹　李建红　陈文昀

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京・BEIJING

内 容 简 介

本套丛书包括职业院校体验式主题班会教材和学材。丛书遵循职业院校学生的身心成长发展规律，按照既定的体验式主题班会活动总目标以及不同阶段的活动目标，以“适应—定位—发展”递进式的理念设计主题班会活动大纲，形成符合职业院校学生身心特点的多元化的体验式主题班会活动模块。活动方式主要采用体验式活动方法，即教育与被教育者相互启发、平等学习的方法，实施开放的群体参与过程。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

青春修炼手册：主题班会设计：学生用书．上册 / 成振洋主编．—北京：电子工业出版社，2017.8

ISBN 978-7-121-32408-6

Ⅰ. ①青… Ⅱ. ①成… Ⅲ. ①班会—职业教育—教材 Ⅳ. ①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 183537 号

策划编辑：施玉新
责任编辑：裴　杰
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编　100036
开　　本：787×1 092　1/16　印张：7　字数：179.2 千字
版　　次：2017 年 8 月第 1 版
印　　次：2017 年 8 月第 1 次印刷
定　　价：28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254598，syx@phei.com.cn。

编　委　会

编委会顾问： 黄景容

编委会主任： 成振洋　叶军峰　刘海光

编委会副主任： 陈　苹　李建红　陈文昀　吕惠敏
张昆晓　赖剑贤　杜少银

编委会委员： 许淑萍　苏　琳　陈高梅　赵彩红
赵成凤　王焕平　廖毅鸣　张　婷
时冰冰　杨建峰　陈文深

前言

QIANYAN

学校是德育的主战场，课堂是德育的主阵地，班会课是德育的强大武器。主题班会课是德育教育的重要环节，是学校品格和心理教育的有效载体，更是培养学生自我教育、自我管理能力的沃土。

长期以来，职业院校的班会课主题笼统宽泛，通常由班主任总结或安排工作。班会课究竟怎样上一直是让一线班主任很困惑的问题。其他课程都有教材，唯有班会课无本可循。班会课究竟有哪些内容和形式？如何选题？学生参与问题，效果如何？过程究竟该怎样开展？能否有师生人手一本的班会课教材？在编写此书之前，尽管我们一直在找寻，但没有一本能很好地解决一线班主任心中的这些疑问与困惑。

为了促进职业院校德育教育，帮助一线班主任有效地开展主题班会课，提高学生自主教育能力，促进学生全面发展，我们编写了《青春修炼手册——主题班会设计（学生用书）》《青春修炼手册——主题班会设计（教师用书）》。

丛书以“突出实用性、新颖性、参与性”为编写原则，重在学生的“实践体验、锻炼成长”，从课程的高度和德育功能的视角，汇集了专家、学校管理者、一线班主任的智慧，由三所技师学院十多名老师共同撰写而成。丛书分学生用书和教师用书三本，共 30 课。全书从学生入学适应，一直到学生离校前实习的班会结束，每课都颇有针对性和时效性。形式多样，目的明确，启发学生思考，引导学生懂事明理，陪伴学生快乐成长。每学年 15 课，有一个完整的系统和清晰的序列，考虑到不同年级学生的不同特点，遵循由浅入深、由易而难的原则，让每个阶段的目标比较明确，让宏大的抽象的概念分解成可操作的、以实践和体验为主的主题班会课程。每一节课，学生用书分为“心灵触动”“心灵课堂”“心灵回音”和“心灵感悟”，包括读一读、动一动、想一想、课堂导读、课堂任务、课堂讨论、读故事谈感想等，重在教会学生思考与行动。教师用书分为“活动目标”“活动准备”“活动过程”“课后延伸”，形式灵活多样，有角色扮演、演讲辩论、游戏测试、视频展示、团

队合作、竞赛表演、影片推荐、好书推介等，生动有趣，富有启迪性和操作性，是实实在在的可借鉴可复制的操作经验。教师用书和学生用书的编写着眼于实际，遵循成长规律，对学生能启迪，对老师能操作。力求符合职业院校学生特点，贴近生活，促进学生的健康发展和全面发展。

为加强教育实效，探索教育规律，减轻一线班主任工作负担，我们将打造班会课的资源库，配套有课件、微课、图片等相关辅助资料，以增加班会课的拓展与延伸功能，给一线班主任们更多、更充分的借鉴和参考。

为变以往的“工作布置课”“老班讲话课”“随意活动课”为“自主参与课”“体验成长课”，我们力求从全书布局谋篇，到具体细节设计，都尽可能地做到一点——使这本书成为学生的成长伙伴，成为班主任开设主题班会课必不可缺的导师和助手。最终达到关注学生精神成长、聚焦学生学习成长、促进学生综合发展的目的。希望我们精彩的班会课能够成为学生快乐生活的起点，成为学生美好时代的回忆！

最后，感谢广州市公用事业技师学院、广州市轻工技师学院、东莞市技师学院对本书的大力支持。特别鸣谢徐飚校长、黄景容校长对本书的专业指导。

本书编写时间仓促，不足之处恳请读者赐教。

编　者

目录 CONTENTS

01 很高兴见到你——有缘相识 …… 01

一、心灵触动 …… 01
二、心灵课堂 …… 02
三、心灵回音 …… 04
四、心灵感悟 …… 05

02 遇见最好的自己——认识自我 …… 06

一、心灵触动 …… 06
二、心灵课堂 …… 07
三、心灵回音 …… 09
四、心灵感悟 …… 10

03 新生活从走进职校开始 …… 11

一、心灵触动 …… 11
二、心灵课堂 …… 13
三、心灵回音 …… 15
四、心灵感悟 …… 16

04 理想从这里启航 …… 17

一、心灵触动 …… 17
二、心灵课堂 …… 18
三、心灵回音 …… 20
四、心灵感悟 …… 21

05 班级建设 …… 22
一、心灵触动 …… 22
二、心灵课堂 …… 23
三、心灵回音 …… 25
四、心灵感悟 …… 27

06 安全教育 …… 28
一、心灵触动 …… 28
二、心灵课堂 …… 30
三、心灵回音 …… 33
四、心灵感悟 …… 35

07 生涯规划——我的未来我作主 …… 36
一、心灵触动 …… 36
二、心灵课堂 …… 38
三、心灵回音 …… 40
四、心灵感悟 …… 42

08 知规矩、守规矩 …… 43
一、心灵触动 …… 43
二、心灵课堂 …… 45
三、心灵回音 …… 47
四、心灵感悟 …… 48

09 工匠精神 …… 52
一、心灵触动 …… 52
二、心灵课堂 …… 54
三、心灵回音 …… 56
四、心灵感悟 …… 57

10 崇尚技能 …… 58
一、心灵触动 …… 58
二、心灵课堂 …… 60
三、心灵回音 …… 65
四、心灵感悟 …… 67

11 莫愁前路无知己 …… 68
一、心灵触动 …… 68
二、心灵课堂 …… 70
三、心灵回音 …… 74
四、心灵感悟 …… 76

12 守法立行 …… 77
一、心灵触动 …… 77
二、心灵课堂 …… 79
三、心灵回音 …… 80
四、心灵感悟 …… 81

13 有礼走遍天下 …… 82
一、心灵触动 …… 82
二、心灵课堂 …… 84
三、心灵回音 …… 86
四、心灵感悟 …… 88

14 你知道，你是公民吗？ …… 89
一、心灵触动 …… 89
二、心灵课堂 …… 90
三、心灵回音 …… 92
四、心灵感悟 …… 93

15 养成教育 …… 94
一、心灵触动 …… 94
二、心灵触动 …… 95
三、心灵回音 …… 98
四、心灵感悟 …… 100

CHAPTER 01

很高兴见到你
——有缘相识

同学们，欢迎你！当面对陌生的校园、陌生的班级、陌生的脸孔……你是否有所不适应？

良好的互动关系可以让你更快更好地适应新的校园生活。

一、心灵触动

读一读

小猫的故事

一只小猫与主人生活在一间墙面全是横线条的房子里，自由自在地生活了一段时间后，主人把它送给一个朋友。新主人房子的墙面全是竖线条，结果小猫烦躁不已，像生病了一样，走路东歪西倒，站也站不稳了。

动一动

1. 你知道小猫为什么会有这么大的变化吗？

2. 你能给小猫一些妙招吗?

想一想

我的名片

在卡片上填写自己的姓名，爱_____。

如：

二、心灵课堂

课前准备

场地布置：围成大圆圈就座。

课堂任务

（一）破冰行动

活动：很高兴见到你

步骤：

1. 两人一组。
2. 配合教师口令分别做出相应动作。
3. 要求动作自如，语气自然。
4. 通过不同的轮换，加强同学间的互动。

（二）有缘相识

活动：名字接龙

步骤：

1. 根据班级人数分组，每组 10 人左右。
2. 按规则进行活动。
3. 通过不同的轮换，同学间相互认识并初步了解。

课堂讨论

步骤：

1. 观看视频。
2. 了解学校，了解专业。
3. 增加熟悉感。
4. 每组选一位发言人，分享本组活动感受。



三、心灵回音

读故事，谈感想

打开心灵之门

1960 年，美国著名新闻记者戴维·科宁斯是一名刚工作的小白。有一天，他被安排采访总统夫人。接到任务后，戴维·科宁斯很忐忑。采访在一间别致典雅的房间进行，当科宁斯来到时，发现房间里已坐了一位慈祥的老太太。老太太一见他进来，马上起来与他握手。

采访开始，科宁斯带来了一个准备已久并自认为别具一格的问题："请问夫人，在您交往的人中，您觉得哪位是最有趣的？"

在科宁斯看来，总统夫人的答案应该是她的丈夫，但夫人的回答却出乎他意料，答案是科宁斯本人。

科宁斯不敢相信自己的耳朵，怯怯地问："夫人，我不大明白您的意思。"

夫人说："和一个陌生人会晤并开始一种关系，这是生活中最令人感兴趣的一部分。我小时候总是很害羞，自己封闭在一个小天地，身边没有什么朋友。后来父母告诫我：'一个人必须有广交朋友、走向生活的勇气，才可能会有新世界。'于是，我开始尝试着走进新的朋友圈，使自己走向新生活，走向一个新的世界。慢慢地，我终于感受到广交朋友是多么使人精神振奋。"

整个采访的过程都在轻松自如的氛围中进行，而科宁斯也把夫人的一席话作为自己的座右铭。

打开心灵之门的密钥你找到了吗？这个小故事给你的启示是什么？

课后延伸

一周认识计划

1. 利用一周时间认识班里同学，记下同学的名字。
2. 熟悉校园环境，包括班级课室、实训室、办公室、体育场地、饭堂等。

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你今天认识新的小伙伴了吗?	是（　） 否（　）
2. 你对新的小伙伴了解了吗?	是（　） 否（　） 一般（　）
3. 你觉得可以较快地适应新的校园生活吗?	是（　） 否（　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

CHAPTER 02

遇见最好的自己
——认识自我

成长过程中总有各种各样的遇见，遇见一些事，遇见一些人……而有一种遇见叫遇见最好的自己。学会正确认识自我、接纳自我、发展自我至关重要。

一、心灵触动

读一读

我是谁？我就是最好的自己。
我从哪里来？一切的源头是爱。
我将去往何处？从我直到真我。
修行是什么？修行就是找到真我的过程。
如何进步成长？挑战自己认为做不到的事情。
我最大的敌人是谁？我自己。
如何做最好的自己？收回往外看的目光，改为往内看。
我的能力如何？我一切本自具足，能力是无限的。
美好如何到来？把自己做足了，美好自然来到。

摘录自《功夫熊猫 3》

动一动

观察镜

我的长处： 	我的不足：
长处可以使我： 	不足可以使我：

想一想

如何做最好的自己？

二、心灵课堂



课前准备

场地布置：围成 U 型就座。

课堂任务

（一）破冰行动

比“大”的故事

请评价这只小青蛙，是否愿意当这只小青蛙？

原因是什么？

（二）认识自我

活动：我为我鼓掌

按活动规则要求完成。

课堂讨论

（一）悦纳自我

活动：观察镜

步骤：1. 全面地认识自己。如所填长处太少，则说明未能很好接纳自我，要设法发掘、肯定自我。

2. 从辩证的视角去发现不足中相对好的一面，从而更好地接纳自我。

3. 分享感悟。

（二）超越自我

活动：精彩播放

步骤：1. 观看视频。

2. 讨论交流。

3. 分享感悟，教师总结。

（三）我的期待

活动：期待卡

请结合自己的优缺点和目标，客观面对期待，填写属于自己的期待卡。张贴在黑板的愿望树上。

主题活动结束后，全班可以在愿望树前合影留念。

三、心灵回音

读故事，谈感想

永远不要看低自己

他，由于智商偏低，读高二的时候就与班上同学拉开很大距离，被所在的学校劝退。

退学那天，他失望地离开校园，一边走一边想：难道自己真的一无是处吗？每一想到这，失落感重重地笼罩着他。

正在这时，一位老者经过，看到他垂头丧气的样子，问："年轻人，怎么啦，遇到什么困难了吗？"

他抬头一看，原来是一位装着一条假腿，少了一只胳膊，并瞎了一只眼睛的老人。于是，他把自己的事讲给老者听，一心想得到老人的安慰。但老人听后只是看了看他，没说一句，随即吹起口哨。口哨声很是动听，把鸟儿都引来了……老者终于说话了："虽然我们有很多方面不如别人，但只要我们有一样比别人强就行了。"

此后，他开始变得积极起来。

半年后，他找到了一份工作——帮人修剪花草，修建小花圃。虽然这份工作看起来非常简单，他却勤勉用心地去做。

一块块污泥浊水或垃圾场地，变成一个个美丽的花园。这位当年垂头丧气的年轻人成了加拿大风景园艺家，他的名字是琼尼·马汶。

奇迹多是在厄运中出现的，天生我才必有用，从这个小故事中你得到启发了吗？请谈谈你的感悟。

课后延伸

1. 阅读推荐：《阳光人生的自我认识》，作者：毕丹；出版社：吉林出版集团有限责任公司

2. 电影推介：《功夫熊猫 3》《三傻大闹宝莱坞》

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你能正确认识自己了吗？	是（　）　否（　）不清楚（　）
2. 你学会正确评价和接纳自我了吗？	是（　）　否（　）不清楚（　）
3. 你是否有超越自我的信心呢？	是（　）　否（　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗？	有（　）没有（　）不清楚（　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节？（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

CHAPTER 03

新生活从走进职校开始

同样的考试分数，为什么有人认为只有没出息的人才去职业院校读书，而也有人认为只有目标明确的人才会选择到职业院校学技术？同样是中学毕业生，为什么有的同学对学校外的事情一无所知，而有的同学却可以直接上岗就业？

同学们，你们有没有想过职业院校和普通中学究竟有什么不同？职业院校对学习的要求跟普通中学是否一样呢？

一、心灵触动

读一读

开学了

九月的早晨阳光明媚，刘小婷同学的心情却怎么也明朗不了：由于中考时她生了一场大病，平时测试 750 分的她中考却只考了 570 分，与她心仪的高中失之交臂，只能到职业院校就读。从得知这个消息开始，小婷一直郁郁寡欢，即使父母、朋友给她讲了很多道理，但她始终觉得到职业院校读书毫无用处，就像进了万劫不复的深渊，永无出头之日。开学几天了，小婷还是沉默不语、独来独往、万念俱灰，有时甚至流露出退学的念头……

又到一年开学季，中考失利的张强同学听从家长和朋友的劝告选择到职业院校

读书。他带着对职业院校的将信将疑来校报到了。注册当天他在学校走了几圈，参观了学校的就业指导中心，和学校的老师聊了一会儿。他了解到职业院校的学习并不是除了背书还是背书、除了写作业还是写作业。在职业院校读书，除了动脑更要动手，课程结束后还会有自己亲手制作的产品，令人相当有成就感……张强同学决定放下过去的一切，带着对职业院校的憧憬和对未来的梦想以崭新的姿态很快融入到学校和班级当中。

动一动

- **上网找找资料**

1. 什么是职业院校？
2. 职业院校有什么特点？与普通高中有什么不同？

想一想

同样是开学季，同样是进入职业院校，为什么刘小婷和张强两位同学对进入职业院校的反应却有天壤之别？天马行空，谈谈你的思考。

1. 你认为选择职业院校会有发展前途吗？

2. 你为什么选择我们学校？

3. 上面两位同学对进入职业院校的反应，你认为哪一位同学的做法更合适?

二、心灵课堂



课前准备

1. 分组：5～7 人一组。

2. 阅读《青春修炼手册》之“认识职校”章节之“心灵触动”部分，并完成相关任务。

3. 查找学校的方位图及校区分布图。

4. 查找学校专业设置情况。

课堂导读

什么是职业院校?

<table>
<tr><th colspan="3">分　　类</th><th>招 生 对 象</th><th>学　　制</th><th>发　　展</th></tr>
<tr><td rowspan="8">职业院校</td><td colspan="2">中等专业学校
（简称中专）</td><td>初中毕业生</td><td>3 年</td><td>1. 选择就业
2. 就读高职</td></tr>
<tr><td rowspan="7">技工学校
（简称技校）</td><td>中级技工</td><td>初中毕业生</td><td>3 年</td><td>1. 选择就业
2. 就读高技</td></tr>
<tr><td rowspan="3">高级技工</td><td>初中毕业生</td><td>5 年</td><td rowspan="5">1. 选择就业
2. 就读高技
3. 通过成人高考就读大专</td></tr>
<tr><td>高中毕业生</td><td>3 年</td></tr>
<tr><td>取得中级职业资格证书的中职（中专、中技）毕业生</td><td>2 年</td></tr>
<tr><td rowspan="2">预备技师</td><td>高中毕业生</td><td>4 年</td></tr>
<tr><td>取得高级职业资格证书的高技毕业生</td><td>2 年</td></tr>
<tr><td colspan="2">职业高级中学
简称“职高”</td><td>初中毕业生</td><td>3 年</td><td>1. 选择就业
2. 就读高技
3. 通过成人高考就读大专</td></tr>
<tr><td colspan="2">高等职业院校
简称“高职”</td><td>1. 普通高中毕业生
2. 具有高中同等学历人员</td><td>3 年</td><td>1. 选择就业
2. 就读本科</td></tr>
</table>

课堂任务

视频欣赏：观看《我的学校我的家——认识我们的学校》，请同学们回答下面问题。

1. 我们学校的校名是什么?

2. 我们学校的校训是什么?

3. 我们学校的校风是什么?

4. 我们学校的办学理念是什么？

5. 我们学校共设置有多少个院系和专业？



课堂讨论

1. 你认为职业院校的学习有什么特点？与普通高中会有什么不同？

2. 你对进入职业院校学习有信心吗？

3. 你认为什么是“成功”？你进入职业院校后有什么理想？

三、心灵回音



读故事，谈感想

（阅读文首的案例）若你是案例中刘小婷的同班同学，你应如何劝告她？



课后延伸

1. 激情飞扬，我爱我校：鼓励同学们在班级微信群里用图案或者 5～12 个文字表达对学校的热爱，最后由全体同学评选出“最佳创意奖”1～3 名，可以领取班主任专属红包一个。

2. 学习楷模，校园寻宝：同学们通过学校的公告栏，在规定时间内寻找一位获得学校奖学金的师兄、学姐，收集一句他们的祝福语并合影拍照上传至班级微信群（人物不得重复），可以领取班主任的小礼品一份。

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你对职业院校了解吗?	了解（　）　不是很了解（　） 完全不了解（　）
2. 你接受职业教育吗?	接受（　）　不是很接受（　） 完全不接受（　）
3. 你对进入职校学习有信心了吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
4. 本次课所学内容有帮助吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
5. 本节课，印象最深的是哪个环节? （写一写）	_____ _____
6. 请对今天的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

CHAPTER 04

理想从这里启航

俗话说：“没有金刚钻，不揽瓷器活。”反过来讲，要想接瓷器活，那就得有金刚钻。每个人将来出去就业都要有自己独特的技能，都要有属于自己的“金刚钻”，才能立足于社会，才能有更好的发展。同学们，你有想过自己将来要从事什么职业吗？你的“金刚钻”是什么呢？怎样才能获得属于你的“金刚钻”呢？

本次活动旨在帮助同学们认识专业，提升信心，树立理想。

一、心灵触动

读一读

专业知多少？

开学后不久，老师随机在班里做了一个调查：你为什么选这个专业？你知道我们这个专业将来是做什么的吗？你知道我们这个专业能学到哪些知识，能掌握哪些技能吗？

同学们议论纷纷。王刚同学说：“我妈妈帮我选的这个专业，说这个专业将来能挣大钱。”曾珍同学说：“我的好朋友都选的这个专业，所以我也选了，其实我也不知道这个专业能学到什么知识，能掌握哪些技能？我就是觉得跟好朋友在一起好玩……”吴迪同学说：“我当初选这个专业，是因为我听别人说现在这个很热门，将来肯定好找工作。大家都报这个专业，所以我也就报了这个专业……”班里有几十个同学，就有几十种为何选择这个专业的答案。

动一动

- **上网找找资料**

什么是国家职业资格证书？它有什么分类？

想一想

1. 你认为选择本专业将来会在哪些领域就业？

2. 你认为学习本专业应具备哪些专业技能？

二、心灵课堂



课前准备

1. 分组：分为 5～6 人小组。

2. 阅读《青春修炼手册》之“认识专业”章节的“心灵触动”部分，并完成相关任务。

3. 上网搜索：什么是国家职业资格证书及其分类?



课堂任务——擂主争霸赛

根据老师的指引和要求去完成任务。



课堂讨论——真相大揭秘

请同学们学习讨论后在练习册完成以下内容：

1. 本专业将要学习的核心课程包括什么?

2. 本专业必须考取的证书是什么?

三、心灵回音

读故事，谈感想

（阅读文首的案例）若你是案例中的同学，你的答案是什么呢?

1. 你为什么选择本专业？你对本专业知多少?

2. 今后你将以怎样的学习态度来进行本专业的学习?

3. 写两句激励的话给未来的自己：

课后延伸

1. 我爱我专业：结合专业特色，全班同学设计图片、标语，形成班级特色文化，择优张贴在教室。

2. 专业微发现：去社会中寻找本专业的现场工作场景，录简短视频上传至班级微信群参与评比。若视频中能采访工作人员出镜回答“做好本专业工作最需要的是什么”，则可有机会被评为“最佳发现奖”，有特别奖励。

3. 视频欣赏：《挑战不可能之蒙眼三秒锉锁》《挑战不可能之开挖掘机过单边独木桥》

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你对本专业了解吗？	了解（　　）不是太了解（　　）完全不了解（　　）
2. 你清楚本专业的必备技能是什么吗？	清楚（　　）不是太清楚（　　）完全不清楚（　　）
3. 你对学好本专业有信心吗？	有（　　）　　没有（　　）　　不清楚（　　）
4. 本次课所学内容有帮助吗？	有（　　）　　没有（　　）　　不清楚（　　）
5. 本节课，印象最深的是哪个环节？（写一写）	_____ _____
6. 请对今天的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　　）很好😊（　　） 一　般😞（　　） _____ _____

CHAPTER 05

班级建设

五人团结一只虎，十人团结一条龙，百人团结像泰山。

——邓中夏

我们每个人都生活在班集体中，集体为我们的生活和学习创造条件。我们享受着集体的呵护，我们也应该为集体的荣誉负责，为呵护集体的环境和秩序尽义务，爱护集体就是爱护我们自己。集体的环境差，秩序混乱，就意味着我们生活和学习的空间变恶劣了。我们每个人都保护着大家的利益，那我们自己的利益就得到了保护。

一、心灵触动

读一读

美味汤

有一个装扮像魔术师的人来到一个村庄，他向迎面而来的妇人说："我有一颗汤石，如果将它放入烧开的水中，会立刻变出美味的汤来，我现在就煮给大家喝。"

这时，有人就找了一个大锅子，也有人提了一桶水，并且架上炉子和木材，在广场煮了起来。这个陌生人很小心地把汤石放入滚烫的锅中，然后用汤匙尝了一口，很兴奋地说："太美味了，如果再加入一点儿洋葱就更好了。"立刻有人冲回家拿了一堆洋葱。陌生人又尝了一口："太棒了，如果再放些肉片就更香了。"又一个妇人快速回家端了一盘肉来。"再有一些蔬菜就完美无缺了。"陌生人又建议道。在陌生

人的指挥下，有人拿了盐，有人拿了酱油，也有人棒了其他材料，当大家一人一碗蹲在那里享用时，他们发现这真是天底下最美味的汤。

想一想

故事讲完了，大家知道这个故事其中蕴涵了什么吗？

动一动

- **上网找找资料**

1. 著名的木桶理论是什么？

2. 设计班级口号，选出你心目中的班歌。

二、心灵课堂



课堂导读

1. 木桶理论在班集体中的运用

在一个团队里，决定这个团队战斗力强弱的不是那个能力最强、表现最好的人，

而恰恰是那个能力最弱、表现最差的落后者。因为，最短的木板在对最长的木板起着限制和制约作用，决定了这个团队的战斗力，影响了这个团队的综合实力。也就是说，要想方设法让短板子达到长板子的高度或者让所有的板子维持“足够高”的相等高度，才能完全发挥团队作用，充分体现团队精神。如果一个班集体是一个木桶，那么每一个同学就是这个木桶的每一块木板。缺了任何一块木板，这个木桶都装不了水，不能称之为木桶。

2. 班级静态文化建设具体措施

① 布置好教室卫生角。

② 用好“班务公开栏”。

③ 清理学生课桌，尽量做到统一、整齐、整洁。

④ 教室前黑板上方张贴（悬挂）国旗，两侧贴班训，上侧贴班级口号。要求能够体现班级特色、个性。

⑤ 后墙黑板使用，教室后黑板的设置力求内容丰富，风格活泼，展示个性，定期更换。

⑥ 设计班牌、班级口号，评选班歌，定期征集作文、美术、书法作品，在班上展示。

3. 班级环境对学生的影响

从古时的“孟母三迁”，到“近朱者赤近墨者黑”，再到今天的“环境出人才”，无不在证明着环境对学生发展的重要影响。人的行为习惯、情操总是在一定的环境中潜移默化而成。如果你来到一个班级，这个班级处处收拾得干净利落，各种物品措置有序，墙报设计艺术生动，物架上整齐地摆放着各类书籍杂志，整个课室环境清雅宜人，你一定会觉得心旷神怡。这样的课室可以使学生养成讲卫生、爱学习、爱科学、爱祖国的优良品质，逐渐成为一种文化素质。苏联教育家苏霍姆林斯基说：“要使学校的墙壁也说话。”我们课室也要这样践行的。作为学校教育的基本单位——班级，是学生的第一课堂，是学生学习、活动、成长的基本场所，是学生在学校的“家”，它的环境建设，对学生发展的影响，是极其重要的。



课堂任务

1. 用不超过 30 字描述自己的特征，可以描写相貌特征，也可以描写性格特征。

例如：

身高 170 米，体重 70 公斤，四方脸，大嘴巴，大眼睛，圆鼻子，爱好打篮球，爱喝可乐，上网玩魔兽，性格温和，待人宽厚。

2. 用手机完成问卷调查：

你觉得最影响班集体凝聚力的坏习惯有哪些（可多选，最多选五项）？	
课堂上故意大声说话，影响别人听课。	
上课听不懂时，干脆不听了，讲小话、看课外书或睡觉。	
做练习、作业时碰到难题时，不经思考就马上问同学，或干脆抄别人的。	
被老师叫起来，一问三不知。	
不认真做作业，讲闲话甚至影响别人。	
考砸了，就灰心丧气，不敢正视问题。	
本班同学参加比赛，在旁漠不关心甚至不想别人关心。	
同学被老师表扬，不加以鼓励反而起哄。	
歧视同学甚至戏弄同学。	
不关心集体甚至做出损害集体荣誉的事（如广播操、值日等）。	
明明自己不努力，却总是找老师和父母的原因，就是不肯虚心接受批评。	
肆意挥霍父母的血汗钱，一味追求物质享受。	



课堂讨论

1. 我理想中的班集体。我希望从这个新的班级中得到什么？
2. 为了实现我理想中的班集体，我能为班级做什么事？

三、心灵回音



读故事，谈感想

集体团结的力量

曾经担任过日本邮政大臣的野田圣子，大学毕业后到东京著名的帝国酒店任职。她被安排在客房打扫厕所，工作要求特别严格：每天都必须把厕所打扫得光洁如新，马桶不能有一点点污垢。野田圣子心里虽然不太愿意，但是又不想放弃这份工作，只好硬着头皮咬牙去做。有一天，带她一起当班的师傅对她说："你看我是

怎么做的。”说着，就拿起清洁用品，一遍一遍地擦拭冲洗，直到把马桶冲洗得光洁如新，然后拿了一个水杯，从马桶里舀了一杯水，“咕嘟咕嘟”一口气喝了下去。师傅的举动使她领悟了一个道理：作为一名厕所清洁工，用什么来证明你的工作做好了呢？那就是，从你自己清洗过的马桶里舀一杯水喝下去，这会比任何解释都能说明问题。后来，她也不止一次地从马桶里舀水喝，以证明自己工作的质量，凭着这股精神，她把负责过的所有工作都做得非常出色。

请回答：

1. 对于你来讲，平时你在打扫课室卫生的时候，是怎么样做的呢，你从这个故事中受到什么启发了吗？

2. 请回忆对你帮助最多影响最大的三个同学，并把名字写下来。

3. 小组收集每个同学制定的班级口号和班歌，商定本小组最后选定的口号和班歌。

课后延伸

1. 阅读推荐：《把梦留住》，作者：叶楠；出版社：厦门大学出版社
2. 电影推介：《放牛班的春天》（法国）

四、心灵感悟

内　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你明白了班级静态文化的要求吗？	是（　　）　否（　　）
2. 对于班级凝聚力的理解，你有提升吗？	有（　　）没有（　　）不清楚（　　）
3. 你会利用今天所学来改变自己以前影响班级荣誉的习惯吗？	是（　　）　否（　　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗？	有（　　）没有（　　）不清楚（　　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节？（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　　）很好😊（　　） 一　般😒（　　） _____ _____

CHAPTER 06

安全教育

本来，生命只有一次，对于谁都是宝贵的。

——瞿秋白

安全两字很重要，不能忘记也不能丢。万一你把它忘了，灾难就会降临在你身上。我们每个人的生命只有一次，所以都要珍惜生命，不能拿生命开玩笑，一定要随时随地都有安全意识。

一、心灵触动

读一读

2006 年 10 月 25 日晚上 8 点，四川省巴中市通江县广纳镇中心小学学生下晚自习后，刚走出教室，灯突然熄灭，楼道一片漆黑。有学生怪叫“鬼来了”，引起学生恐慌。大家争相往楼下奔跑，部分学生被挤倒，被后面涌上来的学生踩踏，造成 10 名学生死亡、27 名学生受伤，其中重伤 7 人。2008 年 10 月 16 日上午，新疆生产建设兵团农一师第二中学附属小学学生在下楼参加升国旗仪式时，发生拥挤踩踏事故，造成 1 名学生死亡，12 名学生受伤。

2006 年月 10 月 1 日，某县职技校学生李飞（男，17 岁）和其弟东冶中学学生李某飞（男，15 岁）无证骑乘一辆无牌五羊 125 型二轮摩托车行至城镇李会腰路段时与一辆大货车相撞，交通事故致二人当场死亡。（提示：案例中的无证驾驶以及李飞两兄弟的惨祸是由于自身违反了“年满 18 岁取得驾驶证方可在路上驾驶机动车辆”的规定而造成的。因此，要加强对交通法规宣传认识，学法、知法、守法，尽可能地避免车祸的发生。）

2008 年 11 月 14 日早晨 6 时 10 分左右，上海商学院徐汇校区一学生宿舍楼发生火灾，火势迅速蔓延导致烟火过大，其中 4 名女生在消防队员赶到之前从 6 楼宿舍阳台跳楼逃生，不幸全部遇难。火灾事故原因初步判断是寝室里头天晚上使用“热得快”停电后没有拔下插头，第二天早晨宿舍来电后因电流过大引发热得快过热并将周围可燃物引燃所致。

动一动

- **上网找找资料**

1. 找四种以上你认为对你最有帮助的安全知识。

- **动手拍照片或者视频**

2. 以小组为单位，用手机拍下校园内外你认为不安全的行为或者有安全隐患的地方，上课前一天交给老师进行汇总。

想一想

请回忆在你身边因为安全事故而受到伤害的人，面对未来得及盛开就凋谢的一个个鲜活的年轻生命，请反思应该怎么办。

二、心灵课堂

课堂导读

1. 校内安全注意事项

（1）教室内活动应怎样注意安全?

不要在教室追逐玩耍，活动空间狭小、安全隐患多，不要扒窗户，不要从窗户上往下扔东西，不要高空抛物，进出教室要有序、不要推挤。

（2）校园内嬉戏应怎样注意安全?

不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。教室地板比较光滑的，要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，要请他人加以保护，注意防止摔伤；无论教室是否处于高层，都不要将身体探出阳台或者窗外，谨防不慎发生坠楼的危险；教室的门、窗户在开关时容易压到手，也应当处处小心，要轻轻地开关门窗，还要先留意会不会夹到他人的手。

（3）校园内遇到紧急突发事故怎么办?

要听从现场老师的指挥，做到不慌乱，情绪稳定。当发现前面有人突然摔倒时，要马上停止脚步，同时大声呼救；若被推倒，应设法靠墙，身体蜷成球状，双手颈后紧扣，尽量露出口鼻，保持呼吸通畅。

2. 校外最容易发生的安全事故

（1）交通安全

行走安全：行人须在人行道内行走，没有人行道靠右边行走；穿越马路须走人行横道；通过有交通信号控制的人行道，须遵守信号的规定；通过没有交通信号控制的人行道，要左顾右盼，注意来往车辆，不准追逐、奔跑；没有人行横道的，须直行通过，不准在车辆临近时突然横穿；有人行过街天桥或地道的，须走人行过街天桥或地道；不准爬越马路边和路中的护栏、隔离栏，不准在道路上扒车、追车、强行拦车或抛物击车。

骑自行车（电动车、摩托车）安全：不满 16 周岁不能在道路上骑电动车、摩托车；不打伞骑车；不脱手骑车；不骑车带人；不骑“病”车；不骑快车；不与机动车抢道；不平行骑车；不在恶劣天气骑车。

乘车安全：乘公共汽车要停稳后上下车，在车上要抓好扶手，头、手等身体部位不能伸出窗外，管好身边物品，防止扒窃；乘高速汽车要系安全带；不乘超载车。

（2）火灾

◆火灾逃生方法

沉着冷静：根据火势实情选择最佳的自救方案，千万不要慌乱。

防烟堵火：当火势尚未蔓延到房间内时，紧闭门窗、堵塞孔隙，防止烟火窜入。若发现门、墙发热，说明大火逼近，这时千万不要开窗、开门，可以用浸湿的棉被等封堵，并不断浇水，同时用折成 8 层的湿毛巾捂住嘴、鼻，应低首俯身，贴近地面，设法离开火场，以避开处于空气上方的毒烟。

设法脱离险境：底层的居民自然应夺门而出。楼上的住户若楼道火势不大或没有坍塌危险时，可裹上浸湿了的毯子、非塑制的雨衣等，快速冲下楼梯。若楼道被大火封住而无法通过，可顺墙排水管下滑或利用绳子须阳台逐层跳下。

尽快显示求救信号：发生火灾，呼叫往往不易被发现，可以用竹竿撑起鲜明衣物，不断摇晃（红色最好，黄色、白色也可以），或打手电，或不断向窗外掷不易伤人的衣服等软物品，或敲击面盆、锅、碗等。

切不可因贪恋钱财而贻误脱险时机。

千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、排水管等逃生，或把床单、被套撕成条状连成绳索，紧栓在窗框、铁栏杆等固定物上，顺绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

◆灭火常识

发现火灾迅速拨打火警电话 119。报警时要讲清详细地址、起火部位、着火物质、火势大小、报警人姓名及电话号码，并派人到路口迎候消防车。

燃气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等捂盖灭火，并迅速关闭阀门。

家用电器或线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

救火时不要贸然开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

（3）溺水

◆预防溺水的措施

应在成人带领下游泳，学会游泳；不要独自在河边、池塘边玩耍；不去非游泳区游泳；不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；游泳前要做适

当的准备活动，以防抽筋。

◆溺水时的自救方法

不要慌张，发现周围有人时立即呼救；放松全身，让身体漂浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；身体下沉时，可将手掌向下压；如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

◆发现有人溺水时的救护方法

可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：未成年人发现有人溺水，不能贸然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。救人也要在自己能力范围之内！

◆岸上急救溺水者方法

迅速清除溺水者口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道；将溺水者举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出，但不要因为呛水而耽误了进行心肺复苏的时间；进行口对口人工呼吸及心脏按摩；并尽快联系急救中心或送去医院。

（4）用电安全

① 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

② 不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。

③ 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

④ 电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。

⑤ 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

⑥ 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等；哪怕安装灯泡等简单的事情，也要先关断电源，并在家长的指导下进行。



课堂任务

1. 每个小组在纸上写出最少四项校园内外最容易发生危险的安全隐患。

（填写下面的表格）

校园内存在的安全隐患		校园外存在的安全隐患	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
补充		补充	
补充		补充	
补充		补充	
补充		补充	

2. 小组展示课前所拍摄照片和视频

小组派代表上台展示课前拍摄的校园内外安全隐患和不安全行为，并讲解如何防范。

【步骤】

每个小组派两名代表上台展示本小组提前拍摄的校内外安全隐患和不安全行为，并进行说明，提出整改或者防范措施。



课堂讨论

讨论自己平时在学习和生活中最容易出现安全事故的行为，并写在一张纸上，一个个大声读出来，每个人在最后加上一句“我会改正，我要珍惜自己的生命”。

三、心灵回音



读故事，谈感想

居安思危

一个寒冷的冬天，一只青蛙跳进了盛有温水的铁锅里，而铁锅下正在生起小火。

刚开始时，青蛙还悠然自得，认为自己找到了一个好归宿，沾沾自喜，无比自豪。随着时间的推移，等到发觉不妙时，它的体能已随着水温的升高而耗费殆尽，最后，再也跳不出来。

小故事折射出大道理：

第一，青蛙的活动场所本该在水塘或禾田之中，而它却跳进了本不该它去的烧烤着的铁锅里，是“违章”；

第二，面对正在升高的温水而悠然自得，对可能导致的灾祸估计不足或根本未察觉，是“麻痹”；

第三，身处险境而不自知，是对生命的“不负责任”，最终等待它的结局只有一个——死亡。

扁鹊问医

魏文王问名医扁鹊：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”扁鹊答说：“长兄最好，中兄次之，我最差。”文王再问：“那么为什么你最出名呢？”扁鹊答说：“我长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。我中兄治病，是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血、在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”

小故事折射出大道理：事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。1 元事前预防 = 5 元事后投资，安全救护做得好，不如安全预防提前做。将安全事故消灭在萌芽状态。在实际学习生活中，要综合运用安全意识、安全知识、安全宣传知识，将各种安全隐患赶出我们的生活，保护我们的生命。

案例分析

2013 年 9 月 29 日 21 时许，湖南省汉寿县某高中高二学生小瑞与其他同学在学校教学楼 2 楼走廊进行接力赛练习。期间，小瑞撞断扶栏后从二楼坠落到地面，最终导致一项九级、两项十级伤残。

请思考：若你是小瑞的同班同学，你在当时应该怎么做？



课后延伸

1. 阅读推荐：《学生必知的安全自救知识》，作者：徐井才；出版社：新华出版社

2. 电影推介：《消防犬》（美国）

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你掌握了基本安全知识吗？	是（　）　否（　）
2. 在安全知识和意识上，你有提升吗？	有（　）没有（　）不清楚（　）
3. 你会利用今天所学来改变自己以前的不安全行为习惯吗？	是（　）　否（　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗？	有（　）没有（　）不清楚（　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节？（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

CHAPTER 07

生涯规划
——我的未来我作主

必须要承认社会是分层的，有人杰出，就必然有人平庸。人生一世，大多免不了吃苦。不管你是否愿意，今天在同一所学校就读的同学，将来有人会成为管理者，有人会成为一辈子被人管、仰人鼻息者。当他们走向社会的时候，有的人高高在上，有人也必然会坠入平庸或下游……

作为职业院校的学生，要怎样才能在未来的社会找到属于自己的一席之地呢?

一、心灵触动

读一读

走出沙漠

有一位探险家在撒哈拉大沙漠中发现了一个小村庄，令他奇怪的是在此之前从没有任何人说起过这个地方，而这里的村民对沙漠之外的世界也一无所知。

他就问村民为什么不走出沙漠看一看，村民的回答是“走不出去”！原来自从他们的祖先定居此地之后，每隔几年就会有人试图走出沙漠，但不管朝哪一个方向行进，结果都一样：绕一个大圈子之后又回到了村子里，没有一次例外！

探险家感觉非常有趣。他走过无数的地方，这样的情况还是头一次遇到。于是他决定做一个实验，邀请一位村里的青年做向导，收起自己的先进仪器，跟在青年

身后走进了沙漠。11 天之后，他们两人果然绕了个大圈子回到了村里！

尽管如此，探险家却明白是怎么回事了。原来，村民们之所以走不出大沙漠，是因为他们根本就不认识北斗星！他们没有朝着一个目标努力！几天之后，当探险家准备离开时，他找到了上次和他合作的那位青年，对他说：“你按照我的办法，一定能走出沙漠！这个办法很简单——白天睡觉晚上走。但千万记住，一定要对着北方天空最亮的那颗星星走，绝对不能改变方向！

探险家离开了村子，半信半疑的青年最后决定照着探险家的方法试一试。果然，只不过用了三个夜晚，他真的走出了大沙漠！

动一动

1. 了解一下身边同学的长辈或已经工作的亲戚朋友的工作情况，收集相关工作状态图片（也可以在网上查找）。

2. 网上搜索查阅知名企业老总或经理关于职业生涯规划的名言名句。

3. 采访一下你最好的朋友，看看他（她）对未来的职业有什么规划（设想）。

想一想

1. 人没有高低贵贱，生活却有优越与艰难，根据自己的实际情况，你觉得你

的将来会是怎样?

2. 你认为是什么原因造成以上不同人之间的这种差别。

二、心灵课堂

课堂任务

A 组展示：看看同学们收集到的职业状态图片，思考一下上述两个问题。







·工地工人

·高级工程师





·洗车工

·技术员





·某女工的感慨

·高级白领的生活





·艰苦的生活

·某外企办公室一角



B 组展示：知名企业老总或经理关于职业生涯规划的名言名句，请精选一句你最喜欢的名言名句。

名言阅读：

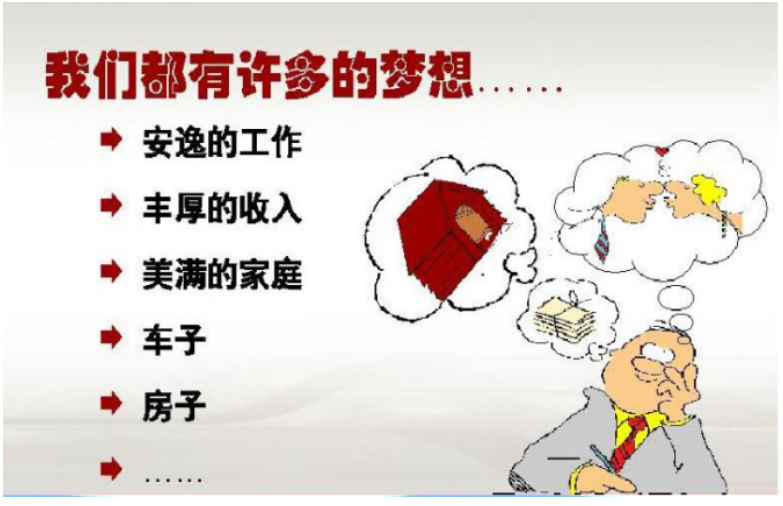
1. 中国南方人才市场党委书记盛南方：

人的一生应该有定位，有自己的职业生涯规划，只有树立了自己的“个人品牌”，才能找到自己称心如意的工作，才能在职场中游刃有余。

2. 万科股份副总经理：

一个没有主见的人，连自己喜欢什么想做什么都不知道的人，是不会受企业青睐的。

C 组展示：通过各种方式（问卷调查、采访、访谈），展示了解到的同学对未来（职业）的思考。



课堂讨论

初步设计你的人生：

职校毕业前，我要做到：_____（专业达到什么水平）；

三十岁我要达到：_____（具体的蓝图）；

四十岁我要成为：_____（具体人生构想）；

步入老年我会：_____（过什么样的生活）；

人生百年我才可以说：_____。

三、心灵回音

读故事，谈感想

施瓦辛格的职业规划

四十多年前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟定了一系列目标。

做美国总统首先要做美国州长→要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持→要获得财团的支持就一定得融入财团→要融入财团最好娶一位豪门千金→要娶一位豪门千金必须成为名人→成为名人的快速方法就是做电影明星→做电影明星前得练好身体，练出阳刚之气。

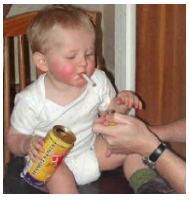
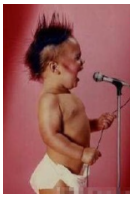
按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，渴望成为世界上最结实的壮汉。几年后，借着发达的肌肉、雕塑似的体魄，他囊括了各种世界级的“健美先生”称号。22 岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了 10 年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。2003 年，年逾 57 岁的他，告老退出影坛，转而从政，成功竞选为美国加州州长。他的下一个目标就是美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。

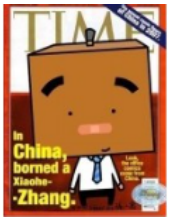
1. 阿诺德·施瓦辛格的成功经历告诉我们什么？

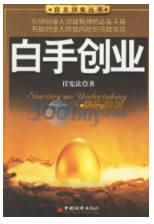
2. 请思考

看看职业院校里的黑五类和红五类，你准备如何度过你的职业院校生涯？











一年级：_____

二年级：_____

三年级：_____

四年级：_____

五年级：_____

课后延伸

1. 初涉职场：收集十条与自身专业相同或近似的招聘启事，分析数据，了解用人单位对员工的要求和期望。

2. 阅读推荐：

《如何实现你的职业理想》，作者：（美）盖里·西茂等，出版社：陕西师范大学出版社

《寻找人生最佳坐标》，作者：肖鸣政等，出版社：兵器工业出版社

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你是否明白了提早规划职业生涯的重要性?	是（　　）　　否（　　）
2. 通过这次活动，你对自己的未来是否已经有了初步的规划或设想?	有（　　）　没有（　　）不清楚（　　）
3. 通过今天的活动，你知道如何对未来的职业进行规划吗?	知道（　　）不知道（　　）不清楚（　　）
4. 今天所学，对你今后的学习方向是否有改变?	有（　　）　没有（　　）不清楚（　　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　　）很好😊（　　） 一　般😞（　　） _____ _____

CHAPTER 08

知规矩、守规矩

一个人的行为好似一面镜子，反映出他（她）的家庭教养、文化素养、知识水准和道德品质。

当你走出家门，肩上就扛着家庭的荣辱。

当你走出校门，肩上就扛着学校的荣辱。

当你走出国门，肩上就扛着国家的荣辱。

知规矩、守规矩是拥有良好行为的前提。

一、心灵触动

读一读

一口抽水井

深山里有一个村子，村子很闭塞。在没有外人到来之前，村里人一直过着贫穷而安宁的生活。有一天，村里开进来一支勘探队，村里人这才知道村子外面的世界更精彩。

村里人开始向往村外的生活，不断有人试着沿勘探队指出的方向走出村子。可是很多人中途便退了回来，因为要翻过群山，走过草原，还要穿过一片寸草不生的戈壁，才能走到令他们向往的地方。劳累和饥渴使他们根本没有可能走完全程。山民们在中途打了一眼抽水井，并且修了一间驿站，供人们解渴、休息。这样，人们就能走出去了。

可由于水层太低，抽水井很容易干涸，每次使用时需要加入少量的水才能把地

下水引上来。后来，有人想出一个办法，在驿站里放了一个桶，桶边立了一块牌子，上面写道：“桶里有水，可以用它来引水，用后请把桶装满。”渐渐地，穿梭于村里村外的人们都知道有这样一个桶，走到驿站，用桶里的水把井水引上来，再把桶装满留给下一个过路人，这成了一种习惯。

可是，有人不顾牌子的提示，直接喝了桶里的水并且装满自己的水葫芦。第二个人路过时，发现桶里的水不是很多，他想像以前一样引水，又担心不够把井水引上来连剩下的这点水也喝不到，便直接喝了桶里的水。于是，出现了第一次桶里没水的情况。

这第一次提醒了人们，万一有人没有给自己留下引井的水怎么办？这样，人们又要背上足够走完全程的水才敢上路，不再坚持给下一个过路人留下引水，那口井形同虚设，时间再次倒退到打井前的年代。一口水井，给外出和回来的山里人带来了便利，可一个人的不遵守规则，却让它失去了应有的作用。

规则的形成是为了维护群体的利益，而个别人有时为了私利却常常破坏规则；当规则不再存在的时候，每个人都不会再有利益可图了。规则是与道德连在一起的，遵循规则贵在自觉，难在自觉。

动一动

- **上网找找资料**

1. 找一个守规矩的名人事例。

2. 找三条关于规矩的格言或古训。

想一想

规矩（规则）都有哪些作用？为什么我们要做到守规矩？

二、心灵课堂

课堂导读

1. 什么是规矩?

规矩原指规和矩。规：画圆的工具，今指圆规。矩：画直角或方形的工具。《荀子·礼论》：“规矩诚设矣，则不可欺以方圆。”孔颖达疏：“规所以正圆，矩所以正方。”引申为规则、法度，指规定出来供大家共同遵守的制度或章程。

规矩（规则）意识，是指发自内心的、以规则为自己行动准绳的意识。比如说遵守校规、遵守法律、遵守社会公德、遵守游戏规则的意识。规矩（规则）作为人们生活的规范和准则，它存在于生活的时时处处，影响着人们生活的方方面面。

规矩（规则）意识是现代社会每个公民都必须具备的一种意识。规则意识有三个层次，首先是指关于规则的知识。比如说，不偷不盗、爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献、爱护环境、讲究卫生、遵守学校纪律、尊敬师长，等等。仅有规则知识是不够的，更重要的是要有遵守规则的愿望和习惯，这是规则意识的第二个层次。规则意识的最后一个层次是遵守规则成为人的内在需要。在这种境界中，遵循规则已成为人的第二天性，外在规则成为人的内在素质。从规范向素质的转变，对于个人来说，意味着规则不再仅仅是一种外在强制，而是在某种意义上使人获得了真正的自由。按孔子的话来说，这就是“从心所欲不逾矩”。

2. 小故事，大道理

20 世纪 60 年代，苏联发射了第一艘载人宇宙飞船，当时挑选第一个上太空的人选时，几十个宇航员去参观他们要乘坐的飞船，进舱门的时候，只有加加林一个人把鞋子脱了下来。他觉得这么贵重的一个舱，怎么能穿着鞋进去呢？最后，主设计师在大家表现差不多的情况下，选了加加林。

【学生分享】

问题：你认为主设计师的决定有道理吗？为什么？

课堂任务

1. 行为规范答题竞赛

【目的】

组织学生学习《广东省技工学校学生日常行为规范》，做到知规矩。

【步骤】

（1）全体同学提前学习《广东省技工学校学生日常行为规范》。

（2）从题库中随机抽取题目供学生回答。

（3）学生分为几个小组进行抢答，获得积分。

（4）积分最高的小组给予奖励。

（5）教师总结。

2. 自我感悟：动脑想想自己

项　　目	你的答案
不随便打扰、妨碍他人学习、工作和休息。	是（　）否（　）
答应别人的事要按时做到，做不到时表示歉意。	是（　）否（　）
上课时不交头接耳，不大声喧哗。	是（　）否（　）
上课时不打磕睡，不玩手机。	是（　）否（　）
不在校园内追逐、打闹、喧哗。	是（　）否（　）
爱护公共设施。	是（　）否（　）
维护校园的整洁优美，不在墙壁、黑板、课桌、布告栏等处涂抹、乱刻、乱画。	是（　）否（　）
头发干净整齐，不染发；不留长指甲，平时不化浓妆；按学校规定穿校服、戴校徽，在教学场地不穿拖鞋。	是（　）否（　）

3. 填写不良行为治疗卡

不良行为治疗卡
年　　月　　日
不良行为：
怎样改进：
我邀请_____做我的评判人，提醒我要和坏行为绝交。
一个星期后，我的表现怎样？
治疗结果：
评判人签名：

课堂讨论

你看到过的哪些行为违反了《广东省技工学校学生日常行为规范》，涉及哪些规定？日常生活中我们应该怎么做？你怎么理解这句话“守规矩后更自由”？

三、心灵回音

读故事，谈感想

2015 年 4 月 5 日，某校机电专业 2 班学生李某在实习时，不遵守操作规程，在不了解实习设备操作方法的情况下，擅自开启电源进行操作，导致右手无名指和小拇指被切断，实习设备也严重损坏。经鉴定，李某为 6 级伤残，无法继续学习该专业，还需赔偿巨额设备维修费用。

你身边发生过类似事件吗？我们应该从中汲取哪些教训？

课后延伸

1. 阅读推荐：《规矩的背后是自由》，作者：卢丹丹，出版社：中国妇女出版社

2. 爱心提示：

播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

——威廉·詹姆士

好的品格就是植根于内心的修养，无需提醒的自觉，以约束为前提的自由，以及为别人着想的善良。

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你对“规矩”有了新的认识吗?	是（　）　否（　）
2. 在遵守规矩上，你有提升吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
3. 你会利用今天所学来改变自己以前不守规矩的坏习惯吗?	是（　）　否（　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

广东省技工学校学生日常行为规范

一、思想道德行为规范

1. 热爱祖国，热爱人民，维护国家的尊严和利益，不做有损国格的事。升国旗、奏国歌时要在原地脱帽肃立，行注目礼。

2. 坚持辩证唯物主义，用科学的态度分析和处理事物。

3. 尊重他人的人格、宗教信仰和民族习惯，不叫侮辱性绰号；尊重劳动，珍惜劳动成果；尊重创造，不断提高创新意识和创新能力。

4. 热爱集体，团结同学，爱班、爱校；互助、互谅、互让，不搞小山头、小帮派，不欺侮弱小的同学；维护集体荣誉，积极参加集体活动。

5. 尊老爱幼，关心他人，助人为乐，拾金不昧。

6. 惜时守信，诚实待人，答应别人的事要按时做到，做不到时表示歉意；借

用他人钱物要及时归还，杜绝小偷小摸的不良行为。

7. 自觉接受教职员工的教育和指导；尊重父母的意见和教诲，经常把自己的思想、学习和生活情况告诉父母。

8. 不参与团伙和封建迷信活动；不参与赌博；不擅自到营业性歌舞厅娱乐；不到游戏机室和网吧活动；自觉抵制反动、淫秽报刊和音像制品，做到不看、不听、不唱、不传播。

9. 乘车、乘船要自觉购票，不争抢座位，主动向老、弱、病、残、年幼者和孕妇让座。

10. 热心社群工作，志愿帮助残疾人士，为有需要的人士服务。

11. 见义勇为，敢于正确制止违法和违反社会公德的行为；勇于正确救助遇险者。

二、学习训练行为规范

1. 明确学习目的，端正学习态度，坚持德、智、体全面发展，提高自身全面素质。

2. 努力学习，热爱所学专业，无特殊情况中途不退学；积极参加课外、校外有益活动，争取优良成绩。

3. 尊重教师的劳动，按时进入教室，并做好课前准备；上课用心听讲，积极思考问题，不交头接耳，不打瞌睡，主动要求回答问题；按时独立完成作业，不抄袭，不替做；测验、考试不作弊。

4. 勤学苦练基本功，努力掌握文化技术基础理论和专业操作技能。

5. 积极参加公益劳动和为民服务活动，在劳动中加强自我锻炼，提高技能水平。

6. 自觉遵守实习工厂、实验室和校外实习企业的规章制度，严守工艺（技术）操作规程，上岗操作时要充分做好各种检查和准备工作。

7. 刻苦钻研操作技术和技能，虚心接受教师及师傅的指导，在实习、实验中坚持科学态度，做到有条不紊，不蛮干，努力提高实习、实验质量。

8. 坚持安全文明实习（生产），严守安全规程，反对不懂装懂和违章操作，防止人身和设备事故发生；保持实习（生产）场地清洁、整齐。

9. 节约原材料，减少实习工件的损耗和废品损耗，延长物品使用寿命；爱护设备、仪器和工量具，及时做好保养工作。

三、作风纪律行为规范

1. 自觉遵纪守法，遵守校规、校纪，服从管理，保持良好的教学秩序，敢于

揭露违反校规、校纪的不良行为。

2. 未经校方允许，不得约外人到学校；不在校园内追逐、打闹、喧哗。

3. 作风正派，同学之间要相互尊重，男女同学交往要态度端正。

4. 自觉遵守交通规则和防火规定，注意安全，过马路走人行横道；不要在校园使用明火；对事故纠纷不围观。

5. 遵守公共场所秩序，观看演出、比赛时要做文明观众，不起哄滋扰，适时鼓掌致意；参观博物馆、展览馆时要按次序进行，专心聆听讲解；瞻仰烈士陵墓时要保持肃静；在图书馆、阅览室要保持安静；购票、购物时要按次序，不乱动陈列品和商品，尊重营业和服务人员的劳动。

6. 参加各种集会要准时到达，安静听讲，不做与会议无关的事。

7. 养成爱护公物的习惯，爱护公共设施、文物古迹，爱护庄稼、花草树木，做到不涂写、不刻画、不攀折采摘；保护环境，保护有益动物。

8. 要爱护校园，维护校园的整洁优美，不在墙壁、黑板、课桌、布告栏等处涂抹、乱刻、乱画；借阅书刊要按时归还；损坏东西要赔偿。

四、生活作息行为规范

1. 自觉遵守作息制度，按时起床和就寝，按时参加早锻炼和课间锻炼；认真负责地做好值日（值周）工作；生活要有规律，做到不迟到、不早退、不旷课，有病有事要请假。

2. 遵守宿舍和食堂制度，不擅自留人在校住宿；就餐要按次序，不浪费食物，节约水电。

3. 学会料理个人生活，自己的衣物用品要及时清洗、摆放整齐，主动做好宿舍和公共场地的卫生。

4. 生活俭朴，不摆阔气，不攀比，不乱花钱，不向家长提出超越家庭经济条件允许的要求。

五、仪表礼貌行为规范

1. 穿戴整洁，朴素大方，干净整齐，不染发，男生不留长发，女生不烫发；不留长指甲，不戴首饰，平时不化浓妆；按学校规定穿校服、戴校徽，在教学场地不穿拖鞋。

2. 谦恭礼让，举止文明，待人有礼，态度和蔼，谈吐文雅，不说脏话、不打人、不骂人。

3. 坐、立、行、走、读书、写字姿势要端正。

4. 对学校教职员工要有礼貌，见面要主动问好，不对老师评头品足、起绰号，给老师提意见态度要诚恳，回答师长问话要起立，接受递送物品要起立并用双手。

5. 客人来访要起立相迎，热情招呼；客人离开时要送出房门，礼貌道别。

6. 养成良好的卫生习惯，保持个人清洁卫生，不随地吐痰，不乱扔纸屑、果皮，不吸烟、不酗酒。

7. 使用礼貌用语，讲话注意场合，要讲普通话。

8. 不随便打扰、妨碍他人学习、工作和休息，未经允许不进入教职员工的房间；不随意打断别人的讲话，妨碍别人要道歉。

9. 不随便动用他人物品，不私拆他人信件、邮件，不偷看他人日记。

10. 热诚待人，遇有问路，热情答话。

广东省技工学校学生守则（修订）

1. 热爱社会主义祖国，热爱人民，热爱中国共产党。

2. 加强思想品德修养锻炼，树立科学的世界观、人生观和价值观。

3. 努力学习，钻研技术，苦练技能，提高自身素质，为投身社会主义现代化建设打好基础。

4. 培养高尚情趣，开发智力潜能，培养自身情商。提高竞争、拼搏、开拓、创新的意识和能力。

5. 遵纪守法，注重公德；尊敬师长，为人正派；文明有礼，仪表得体；勤俭节约，爱护公物。

6. 自觉遵守作息制度，做到不迟到、不早退、不旷课，有事请假，事后销假。

7. 团结同学，不搞帮派，不打人、不骂人，关心集体，助人为乐，不做有损于公共利益的事。

8. 坚持体育锻炼，增强身体素质；注重环境保护，养成卫生习惯，做到不抽烟、不酗酒、不随地吐痰、不乱丢杂物。

9. 积极参加“自我教育，自我管理，自我服务”活动，增强自我完善、自我提高的意识和能力。

10. 树立正确的就业观，努力取得职业资格，为顺利就业做好准备。

CHAPTER 09 工匠精神

埃及金字塔，一个由 30 万奴隶共同建造的大型建筑物，因其建筑的技巧与规模而闻名于世。1560 年一位瑞士钟表匠布克在游览时曾这样说过：“金字塔这么浩大的工程，被建造得那么精细，各个环节都被衔接得天衣无缝，建造者必定是一批怀有虔诚之心的自由人。难以想象的是，一群有懈怠行为和对抗思想的奴隶，也能让金字塔的巨石之间连一片小小的刀片都插不进去，真是让人难以想象。”

那么，这些奴隶的“工匠们”是怎样打造出这样一个令人赞叹的惊世之作的？是什么精神支撑他们去完成这样宏伟的建筑呢？

一、心灵触动

读一读

我在故宫修文物

如果你有时间，在你打“王者荣耀”等游戏打累的时候，或者在犹豫看国内影片还是韩剧的时候，花费你两个小时看一看这部三集的纪录片，你就会被一群人的精神所感动，你也许会从中产生一种热血上涌的感觉，还会在故事里感到为祖国骄傲。它是什么片？哈哈哈……它叫《我在故宫修文物》。你不信，那你就看看呗！

动一动

1. 怎么样？看完了影片有什么感受，在下面写写你的体会吧！

2. 通过《我在故宫修文物》的观看，你能总结一下什么叫工匠精神吗？

- **上网找找资料**

（1）网址：_____

（2）工匠精神的要素：_____

（3）写出影片中给你印象最深刻的情节：_____

想一想

1. 学习一项专业技能，你觉得容易吗？（容易□　有点难□　很难□）

2. 当你学习专业技能时出现困难，你会放弃吗？（会□　有点□　不会□）

你为什么能坚持下来，你觉得能让你坚持下来的是一种精神吗？

3. 你觉得你身上有工匠之心吗？（有□　没有□）

面对学习专业技能的艰辛，你是怀着怎样的心态去面对的？

二、心灵课堂

课堂导读

陶艺大师曹锋明

“三百六十行，行行出状元”，人人都有不同于他人的强势智慧和能力。哪怕是默默无闻、波澜不惊的技术人员、勤杂人员，通过劳动也会显露出自己的工匠之心。

曹锋明，从事陶艺工作，至今达十七年之久。经历多年的艰苦努力，他终于实现了由打工仔变老板的角色转换。如今，他已成为一名在省内小有名气的青年陶艺家。

初学陶艺之时，他一直认真钻研佛山传统陶艺技法，在继承好传统的基础上，努力积累更多的工作经验，逐渐探索并形成了自己的创作风格。在继承传统陶塑技艺上，他大胆创新，使自己的作品造型独特，美感鲜明，赢得了市场与人心。

一直以来，曹锋明都致力于艺术典型化塑造问题的探索，力求达到“百物百形、千人千面”的艺术境界。他在塑造《孝道》系列作品的人物时，深入分析各人物的特征和形态，采用了石湾公仔传统的素胎制作，以陶泥“胎骨”表现人体肌肤，通过大胆夸张的创作手法，使得各种造型气韵生动，加之对物象的刻画细致入微，使得形象栩栩如生，从而获取“比瓷雕更有温情和人性”的艺术效果。在他不断地弘扬和创新下，不仅让这颗东方艺术明珠得到了更好的传承，更得到了大力的发展。

谈一谈你对曹锋明磨炼成大师的想法。你认为工匠之心应该是怎样的?

课堂任务

【知识竞赛】

观看视频《大国工匠》

【活动目的】

1. 认识到“工匠精神”的涵义。

2. 从国家、社会和个人三个层面深刻理解工匠精神对于中国制造、民族复兴的伟大意义，激发学生努力提高自身对工匠精神的自觉意识，并以实际行动弘扬工匠精神，练就工匠技艺。

【活动规则】

观看《大国工匠》视频，学生按照教师的号令与要求进行知识抢答竞赛。

【活动过程】

1. 根据班级情况分成若干小组（建议 5～8 人一组）。

2. 看投影仪问题举手进行抢答，每答对一题加 5 分，答错扣 5 分。

3. 知识竞赛抢答完毕后，按分数进行统计并排名，并对第一名的小组颁发奖励。

课堂讨论

1. 在专业课学习中，你是如何学习专业技能的?

2. 你会积极地参加专业技能社团，去提高与磨炼自己的专业技能吗?

3. 在技能竞赛中，你是否想过验证自己技能的高低，与其他同学进行交流、切磋呢?

三、心灵回音

读故事，谈感想

“御用”鞋匠马萨罗

公寓楼内的老鞋匠，专属于香奈儿品牌的工匠们，他们可是可可·香奈儿最大的财富。一个矮矮胖胖、满头白发的和善老头，像个退休赋闲的巴黎老公务员，终日西装革履穿行于大街小巷，手里总是拎着个极其普通的塑料袋。其实，他是香奈儿公司的“御用”鞋匠。那塑料袋中，放着的是他为香奈儿制作的新款样鞋。每到各季时装发布会前，他就天天从自己鞋店走到香奈儿公司交活。卡尔对鞋子的细节要求极高。他要么随手描出简单的线条，要么直接拿笔在鞋子上勾勾画画。老鞋匠就能从中领会他的意图，并迅速地改好。

但卡尔老是变来变去的。无论鞋跟的造型、鞋口的曲线，还是颜色的组合等，每个细节都不厌其烦地改了又改。为此，一款鞋要改好几次，老鞋匠一天就得跑好几趟，但他们从不抱怨。当卡尔终于对改好的鞋子发出由衷的赞叹时，老头才一脸骄傲地回到自己的店里。

其实那不能说是一间店面，店门外也只是挂了块普通的铜牌，简单地刻着“马萨罗手工鞋匠”几个字。走近一看，它更像是一间仓库，里面堆满了无数种鞋楦。此外，各种奇奇怪怪的面料，无论材质还是颜色，都丰富到令人无法想象。用老头儿的话说，他可以满足卡尔的任何要求，无论那念头有多么古怪。

现在你该明白他为什么能成为“御用”鞋匠了吧？大牌如香奈儿，竟与个人小店长期合作，看重的除了手艺之外，当然还有老鞋匠的专注与专一。

你也想让自己成为一个有匠心的工匠吗？你打算什么时候开始？怎样做呢？

课后延伸

1. 电影推介：《游本昌以匠人精神演绎传奇故事》。

2. 阅读推荐：《匠人精神：一流人才育成的 30 条法则》，作者：秋山利辉；译者：陈晓丽，出版社：中信出版社。

3. 制订一份专业技能的实施性学习计划。

四、心灵感悟

“工匠”是有工艺专长的匠人，“精神”是指人的意识、思维等，“工匠精神”就是工匠对自己产品的精雕细琢、精益求精的精神理念。仔细领悟，“工匠精神”就是从认识到实践、从实践到认识，循环往复，不仅在工艺上不断精进，而且在精神上不断升华，以致达到物我两忘、天人合一的至高境界。

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你能说出工匠精神是什么吗？	能（　　）一点点（　　）不　能（　　）
2. 你对工匠之心的磨炼有感悟吗？	有（　　）不知道（　　）没　有（　　）
3. 你愿意尝试用工匠精神去学习自己的专业技能吗？	愿意（　　）不愿意（　　）不知道（　　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗？	有（　　）没　有（　　）不清楚（　　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节？（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　　）很好😊（　　） 一　般😞（　　） _____ _____

CHAPTER 10

崇尚技能

高技能人才不仅是技术工人队伍中的核心骨干，更是科学技术转化为生产力的实践者。崇尚技能，迎来了高技能人才的春天。

踏入技校，同学们对身边的一切都很好奇，同时也会感到很茫然。自己到底能学到什么？应该从哪里入手？如何度过技校的学习生活？如何能在本专业一展身手？

一、心灵触动

读一读

数控加工专家鲁宏勋，是为导弹装“眼睛”的人。“鲁大师”是对中国空空导弹研究院十一车间数控程序调试员、铣工高级技师鲁宏勋的敬称，因为他在数控铣领域有着卓越成绩和巨大贡献。参加工作 30 余年，鲁宏勋获得部级国家重点工程建设一等功，入选国防科技工业高级技能人才库，被授予“全国技术能手”“中华技能大奖”“中国高技能人才楷模”“中航工业首席技能专家”等荣誉称号，鲁宏勋所在的班组被空空导弹研究院命名为“鲁宏勋班”，简称“鲁班”。

胡双钱是上海飞机制造有限公司的高级技师。2006 年，中国新一代大飞机 C919 生产中，急需一个特殊零件，从原厂调配需要几天的时间。为了不耽误工期，只能用钛合金毛坯来现场临时加工，这个任务交给了胡双钱。这个零件，是精锻出来的，所以成本相当高，要 100 多万。因为有 36 个孔，大小不一样，精度要求是 0.24 毫米，而 0.24 毫米相当于人头发丝的直径。这个本来要靠精致编程的数控车床来完成的零部件，那时只能依靠胡双钱的一双手和一台传统的铣钻床。他仅用一个多小时，36 个孔悉数打造完成，一次性通过检验，这再一次证明胡双钱的“金属雕花”

技能。

2016 年 7 月，人社部在北京举办“7 · 15 世界青年技能日”主题活动，李克强总理作出重要批示，指出要营造尊重劳动、崇尚技能的社会氛围，引导广大青年大力弘扬工匠精神，走上技能成长成才之路。

在上海、深圳等地出现了“硕士诚可贵，钳工价更高”的现象。

……

在一个职业分工结构合理的社会，不仅需要“学术型”的人才，更需要大量“技能型”人才，许多地方的技工荒、招工荒，都说明了这一点。另外，一位位学习的楷模，都改变不少学生和家长视技工院校为“无奈选择”的心态，树立行行出状元、技能型职业也有出息的思想。

动一动

- **上网找找资料**

1. 找一个本专业技艺精湛的人物案例。

2. 找三条体现技能重要性的诗词、古训或格言。

3. 了解一位校内本专业技艺精湛的老师或者同学。

想一想

想想你的成长经历，你入学前的情况（如：读技校的意愿如何？你的成绩如何？）你的职业目标是什么？谈谈你的思考。

二、心灵课堂



课前准备

1. 根据班级情况分组，5～7 人一组。

2. 阅读 “心灵触动”部分内容，并完成相关任务。

3. 查找人们通过技能改变命运的案例（提前写在牛皮纸上），每组派一名学生代表陈述（锻炼书面表达和口头表达能力，有意地关注肢体语言等）。

4. 请思考自己最擅长哪一门技能。

课堂导读

1. 勤学苦练是技能成才的致胜法宝

学习技能没有捷径，唯一的取胜法宝就是勤学苦练。审视我们身边的技术精英、技术尖子，哪一个没有付出过大量的汗水？只有深深地体会到“勤学苦练”这四个字的分量，才能去感受成功的喜悦。

师傅领进门，学艺在自身。老师们只会告诉我们如何做，但做到技能精湛，需要更多的付出。学习技术我们要做到“手、眼、口、脑”四勤：

“手勤”要不停地练习，熟能生巧，“好脑子不如烂笔头”，学会记笔记，将难点记录，随时翻阅。

“眼勤”要看老师（师傅）或者同伴怎么做，以提高自己的技能水平，做到“眼观六路耳听八方”，根据不同的方法，不断积累经验。

“口勤”遇到学习难题或者实践操作难题，要及时提问，寻求解决问题的答案或者方法。

“脑勤”在技能训练中，及时发现问题、提出问题、研究问题并解决问题，学会专业知识的融会贯通，进行技术革新及开发。

2. 干一行、爱一行，一专多能是技能人才努力的方向

能促使一个人反复做一件事情而不厌其烦的最好方法是什么？兴趣。能激发对专业技能的兴趣和爱好，才会提高技能水平。随着社会化大生产的发展，各专业之间的配合越来越密切，有些工种之间有较大的渗透性、互补性。如机电专业和数控专业之间，过细的分工制约着企业的发展。这就需要“多面手”来挑起技术革新的重任，一专多能的人才越来越受到企业青睐。

3. 坚定目标，勇往直前

> 计划+行动+坚持=实现目标
>
> 一心向着自己目标前进的人，整个世界都会为他让路！
>
> ——安迪生

课堂任务

① 感同身受

社会上流行这样一句顺口溜，“上大学，走高中，先重点，后普通，无可

奈何进技工”，多少亦反映出人们这种心态。就是因为社会众多的人存在这种心理，于是极大地打击了技校学生的自信心，使学生产生自卑感，继而对前途感到迷茫。

我的烦恼

故事分享：一个技校新生的学习困惑

锋锋是一所技工院校学生，入学 3 个月，认为老师所讲的知识不全面、不系统，在作业中常出现无法解决的问题，不会又不好意思向老师和同学请教。既想学好，又没有雄心壮志。当目标与现实出现巨大落差时，他空虚、失落、沮丧，上课玩手机、看小说，甚至公开和老师顶撞。

你曾有过这样的经历吗？在学习过程中，你有什么样的困难呢？

但可以肯定的是：无论遇到什么困难，只要明确个人学习目的，就可以通过坚定不移的学习和训练，成为动手能力强、技艺高超、知识面广的技术行家，然后知道如何提升自己的价值，知道自己要成为什么人。

2. 认识自身价值

（闭上眼睛冥想）

【画外音】试想一下你自己是漂浮在水面上的冰山，把水面以下的部分想象成你的潜力：你的价值观，最深切的愿望、使命和生活目标。水面以上的部分代表着你的外在：你的职业、收入、荣誉和财富。你知道冰山只有很小一部分在水面以上，但有 90%是在水面以下的，是不被人看到的。换句话说，人们所看到的冰山并不代表一座冰山，只是冰山一角，如图 1 所示。

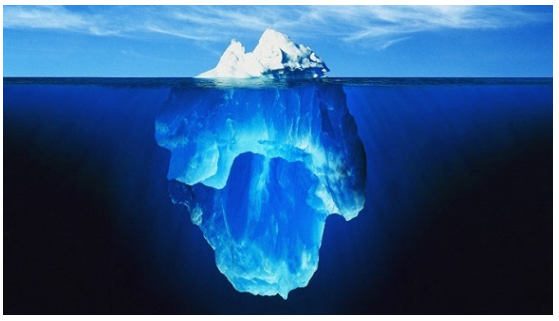


图 1　冰山一角

所以，奋斗从这一刻开始都不会晚！

3. 用技艺武装自己，实现自身价值

在我们的传统文化中，流传着“技多不压身”“家有良田百顷,不如薄技在身”的说法。在各行各业中，行行都能出状元。珍惜在校的时间，勤学苦练是技能成才的致胜法宝，干一行、爱一行、一专多能是技能人才努力的方向。相信经过一段时间的学校学习，你会成为知识面广、技术精湛、动手能力强的技术行家。

从现在努力做起都不会晚，重塑自信心和提高学习能力。

【活动目的】

1. 让你认识到，勤学苦练是技能成才的致胜法宝。
2. 让你感受到，干一行、爱一行、一专多能是技能人才努力的方向。
3. 让你学会规划人生大目标，完成学习小目标（任务）。

【活动规则】

1. 根据班级情况将成员分成若干小组，5～7 人一组。
2. 每人在纸卡上写下自己的 10 年奋斗目标（画在个人的纸上）。
3. 小组成员一起讨论，绘制一张 30 天小目标思维导图。
4. 分享：在这个活动中，你有什么感受，请与大家分享。

大目标，小任务

根据自己的情况，确定大奋斗目标：（10 年）

我已经确定了目标是_____　如果_____　（时间）_____。

我要_____，我要_____。

（激昂的背景音乐《我要飞得更高》鼓舞士气）

30 天小目标：

要求：小组做一份思维导图，如图 2、图 3 所示，也可自行绘制。

30 天的小目标是配合 10 年大目标而制定的，需要记录你以后 30 天内预备做的事情，30 天后检查你的进展，再确定你的下一个 30 天的目标。如：

（1）建议你改掉这些习惯：

*做事拖拉

*消极的想法

*上课玩手机

还有：_____

（2）建议你养成这些习惯：

*按时起床，吃早餐

*每天跑步 30 分钟

*用文明用语微笑与人打招呼

*前一晚做好第二天学习计划

还有：_____

（3）建议用这些方法增强智力水平：

*每星期抽出一部分时间阅读

*交几个新朋友

*每晚用 10 分钟静思

还有：_____



图 2　30 天小目标思维导图



图 3　我的阅读计划思维导图

课堂讨论

请回忆在学习过程中，你觉得做过最有成就的事情，小组成员写在大牛皮纸上。

三、心灵回音

读故事，谈感想

张志坤的故事

第 43 届世界技能大赛数控铣项目冠军——张志坤，1995 年出生在广东省普宁

市，从小并不喜欢学习。“在学校，我可能是被老师们放弃了的那种学生，”张志坤说。因为除了不做什么坏事以外，其他的都不会让人觉得自己优秀。

“当时，我考虑的只是怎么玩，去哪儿玩。初中读完时，我甚至连课本有什么内容都不知道。”中考失利，自己开始到外面的一些小作坊打工，后来，又听父母安排，到了广东省机械高级技工学校开始学习数控。2012 年起，他开始参加各种比赛，并获得优异成绩。他代表国家队前往巴西圣保罗参加 43 届“世界技能大赛”数控铣项目的比赛，由于检测工具临时发生故障，导致数控铣项目评分无法在颁奖前顺利完成，表现优异的张志坤遗憾没能站上领奖台，还差一点儿就和金牌失之交臂，但最终，他还是等来了胜利的消息。

看了张志坤的故事，能否从他身上找到自己的影子？想想自己的学习生活，该如何学好技能。

课后延伸

1. 阅读推荐：《工匠精神》《技行天下：广州市技工院校优秀毕业生风采》
2. 电影推荐：《香水》

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你想当一位技艺高超的人了吗?	想（　）不想（　）
2. 在提高技能方面，你有提升吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
3. 你会利用今天所学来改变自己以前不好的学习习惯吗?	是（　）　否（　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

CHAPTER 11

莫愁前路无知己

人是需要交往的，而选择和什么样的人交往是一件非常重要的事情，他们会潜移默化地影响着你对生活的态度，以及看世界的角度。人际关系能力是一种必备能力。美国著名人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人戴尔·卡耐基曾说过“一个人事业的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外百分之八十五要靠人际关系和处世的技巧”。作为学生的我们，学会求知、学会做事、学会共处、学会做人，都离不开人际交往，离不开同父母、老师及同学的交往。

一、心灵触动

读一读

从无名小卒到富可敌国的传奇胡雪岩



胡雪岩语录：出自真心的赞美，捧人捧得非常真诚，不露痕迹，使被捧的人特别高兴。

胡雪岩是清朝末年著名的红顶商人，在商界拥有永远不败的业绩。胡氏的业务遍及钱庄、房地产、丝行、粮食农作物等领域。

他能妥善且卓有成效地处理商人与官、商人与民、商人与伙计的关系，使其在商界纵横驰骋。

作家高阳在其著作《胡雪岩》中描述“红顶商人”胡雪岩时，就曾经这样写：“其实胡雪岩的手腕也很简单。胡雪岩会说话，更会听话。不管那人是如何言语无味，他都能一本正经，两眼注视，仿佛听得极感兴味似的。同时，他也真的是在听，紧要关头补充一两语，引申一两义，使得滔滔不绝者，有莫逆于心之快，自然觉得投机而成至交。”

倾听是人与人之间沟通交往的神器。只有先成为一个成功的倾听者，才会有机会结交更多的人脉。

动一动

- **上网找找资料**

1. 人际交往方面突出的名人写一写。

2. 你认为人际交往最重要的技能是什么？

想一想

1. 从胡雪岩的故事中你悟出了什么？

2. 你是一个会倾听的人吗？

二、心灵课堂

课堂导读

你有胖子朋友吗？



你身边有没有爱吃回锅肉的胖朋友?

每次上馆子必点，还爱劝你："吃吃吃，只要身材不要享受有啥子意思？"

有没有觉得你的胖子朋友吃饭特津津有味?

"在饭桌上都有这种体验，本来已经吃饱放下了筷子，但有个胖子朋友还在津津有味地吃，自己又会不知不觉伸出筷子。"

你身边的胖子朋友有没有体重超过 150 斤的?

有了参照物，你会不会觉得 130 斤不算太胖?

如果你的好友是胖子，你变肥胖的可能性会增加 57%。

早在 2007 年，哈佛大学医学院做过类似的研究，研究报告发表在当年美国的《新英格兰医学杂志》上。研究小组对有紧密社会联系的 12067 人，分 3 组进行了 32 年的跟踪调查。结果发现，在固定时间内，如果调查对象的朋友变胖，那么他本人变胖的几率增加 57%；如果调查对象的兄弟姐妹或配偶变胖，他变胖的几率将增加 40%或 37%。如果他有一个极其亲密的胖子朋友，他变胖的几率会增大 3 倍！朋友体重增加 7.7 千克，他会跟着胖 2.3 千克。

看了研究，还能愉快地和胖子做朋友吗，要绝交吗?

胖子朋友的优点数一数，生活还要继续，胖子朋友还要交的！和胖子做朋友后，你的快乐指数大大提高了！

课堂任务

团队游戏：《心有千千结》沟通交往从心开始

小组分享如何高效完成游戏中交错复杂的"手链"，而解开生活中困扰我们的"手链"则更难，需要我们发挥自信心，有勇气地面对，并与他人有效地进行心的沟通和交流。

Get 人际交往的技能

1. 人际交往的技能之一：微笑

—小组分享演绎绘本故事《爱笑的鲨鱼》



聆听了绘本故事《爱笑的鲨鱼》后，请写出自己的感受

2. 人际交往的技能之二：倾听

沟通首先是倾听的艺术。

——保罗·赵

自然赋予人类一张嘴、两只耳朵，也就是要我们多听少说。

——苏格拉底

听字拆解释义：



故事分享：

出人意料的回答

美国知名主持人林克莱特有一次做节目时问一名小朋友："长大后你想做什么啊？""嗯？我要开飞机！"林克莱特接着问："如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空，燃料没有了，你会怎么办？"小朋友想了想，说："我会先告诉坐在飞机上的人系好安全带，然后我挂上降落伞跳出去。"现场的观众听后笑得东倒西歪。没想到，现场的笑声却把孩子弄哭了。于是林克莱特问他："你为什么要这么做？"孩子的答案出人意料："我要去拿燃料，我还要回来的！"

你有认真在听别人说吗？

3. 人际交往的技能之三：感激

观看泰国走心广告《一碗蛋炒饭》

你向每天准备三餐的父母说过感谢的话语吗？请每位同学在分发的小纸片上写好对父母感激的话语。

课堂讨论

1. 完成《心有千千结》解手链游戏后，小组讨论分享：

在游戏开始时，是否思路很混乱？

当解开了一点以后，想法是否发生了变化，是否有了柳暗花明的感觉？

当完全解开手链后，内心有没有成功的喜悦感？

在过程中，你学到了什么？

当在生活学习中遇到困难和挫折时，是否沉下心来理清思路，一点点解决？

2. 聆听完绘本故事《爱笑的鲨鱼》后，心里有何触动？

“愿你每天早上醒来睁开眼睛都能保持一个微笑”，你如何理解这碗鸡汤？

3. 阅读故事，小组内讨论分享：你是一个积极认真的倾听者吗？

4. 观看完视频，请反思：你有多久没对父母说谢谢了，有多久把父母对你的爱当作理所当然了？

三、心灵回音



读故事，谈感想

美国最有影响力的人生导师卡耐基，一次到一个著名植物学家那里做客，整个晚上，那植物学家都津津有味地给卡耐基谈各种千奇百怪的植物。而卡耐基听得津津有味，目不转睛，像个特别喜欢听故事的孩子，中间只是偶尔忍不住问一两句。

没想到，半夜离开时，植物学家紧握着卡耐基的手，兴奋地对卡耐基说：“你是我遇到的最好的谈话专家。”

课后延伸

1. 阅读推荐

《松下幸之助为人之道》，作者：（日本）松下幸之助；出版社：燕山出版社

《卡内基沟通与人际关系》，作者：（美国）卡耐基；出版社：中信出版社

2. 视频推荐

马里兰大学巴尔的摩郡分校：《儿童发展心理学》

《TED 演讲：人际关系的潜在影响》

《心灵捕手》《拜见岳父大人》

贾玲小品：《爱笑的女孩》

3. 爱心提示

可怕的不是孤独和寂寞，而是你不得不同你不愿意交往的人打交道。

——何怀宏

一个永远不欣赏别人的人，也就是一个永远也不被别人欣赏的人。

——汪国真

为别人尽最大的力量，最后就是为自己尽最大的力量。

——（英）罗斯金

人好刚，我以柔胜之；人用术，我以诚感之；人使气，我以理屈之。

——金缨

建立人脉关系就是一个挖井的过程，付出的是一点点汗水，得到的是源源不断的财富。

——哈维·麦凯

If you have not been carrying a smile on your face, you should do it right away because it might help you to make more friends. When you want to strike conversations with random people or get to know someone better, you have to come across as a friendly person who can be trusted. And a smile is an easy way to gain that image. Make the process of befriending people easier by smiling as often as possible.

如果你的脸上不常露出笑容，那么还是多笑笑吧，这样才能交到更多的朋友。如果你想随便开始谈天或者更好地了解一个人，你自己先要成为值得被信任的友好的人。笑容就能帮你轻易获得这样的好印象，多笑能让你越发容易交到朋友哦。

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你掌握了人际交往的技能了吗?	是（　） 否（　）
2. 你是一个经常微笑的人吗?	是（　）不是（　）不清楚（　）
3. 你是一个经常说谢谢感激他人的人吗?	是（　）不是（　）不清楚（　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗?	有（　）没有（　）不清楚（　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

CHAPTER 12

守法立行

谁把法律当儿戏，谁就必然亡于法律。

——拜伦（英）

别人请你吃什么需要你自己花钱？——吃官司

世界上最难吃的饭是什么饭？——牢饭

同学们，法律从来不像我们看到和以为的那样单纯、独立、客观、坚实，而是多面、复杂、含混、多变的。它令利益、情感、思虑、制度、心灵等各种因素融贯交织，并深深根植于我们的生活之中。你们有没有意识到，法律离我们其实并不遥远：从睁眼到闭眼，从摇篮到坟墓，它与我们息息相关。但是，不少同学的法律意识淡薄，或懵懂犯罪而不自知，或深受其害而不维权，不仅使原本应该靓丽的青春蒙尘，更让守望你们的家庭、学校和社会焦虑和痛心。

知法守法，与法同行，是青少年健康成长的必经之路。因此，有必要让我们一起来增强依法维权的勇气、产生对违法犯罪后果的敬畏，自觉成为一个守法立行的公民。

一、心灵触动

读一读

5 月 6 日下午，多名男子在露天公厕内殴打学生的视频通过微博发布后迅速发酵，引发热议。

视频时长 2 分 14 秒，视频显示，一名身穿黑色夹克的男生被多名男生围殴。打人者除用脚踢踹学生头部外，一白衣男生将该学生头按进公厕粪坑，然后踩上学

生背部，不断用脚将对方的头往粪坑里踩，过程持续 40 余秒。待该男生爬起后，另一男生用手抽打他后脑，要求他“脸朝上笑一个”“笑好看点”。

被围殴的男生左脸淌血，脸上有多处擦伤并沾有污秽物，其他男子除全程欢呼雀跃外，还追问关于某“初一女生”的事情。

动一动

- **上网找找资料**

1. 找与青少年有关的法律（民事、刑事）条款 2 条：

2. 查找你感兴趣的外国法律条款 2 条：

想一想

1. 在上述案例中，如果你是旁观者，当时你的想法和做法会是怎样？

2. 如果你是受害者，当时你的想法和做法会是怎样？

3. 对于施暴者，你想对他们说一句什么话？

二、心灵课堂



课前准备

各组组长负责搜集一个与法律有关的生活案例拷贝在 U 盘里，并将 U 盘交给活动主持人。



课堂任务

1. 有奖竞答：说说你所知道的中国法律条款

以小组为单位，口头列举我国与青少年有关的法律条款（民事、刑事）。

2. 大开眼界：国外有趣的法律条款介绍

观看相关视频，聆听教师介绍美国各州有趣的法律条文，思考老师提出的问题，并积极发言。



课堂讨论

1. 认真观看新加坡鞭刑的视频，并畅所欲言地表达出自己的真实观感。

2. 观看校园暴力案例的视频，站在案例中双方的角度分别揣测其心理活动，对案例中双方的行为进行评价。思考“我是案例中的一方该怎么做才正确”，并积极发言。

3. 观看学生依法维权的案例介绍，回答以下提问：

你认为案例中的做法值得借鉴的一点是什么？

假设我遇到类似情况会怎样做？

如果案例中的主人公不作为会有怎样的后果?

4. 畅所欲言地谈谈自己参与本次活动的感悟。

三、心灵回音

1. 我思我写—小组竞写感悟

各组代表在黑板上写下一句话感悟。活动主持人拍照并发至班级 QQ 或微信以做保存和共享。



读故事，谈感想

新沂市某小学生家庭离异，父亲崇尚棍棒教育。老师认为该学生“既残忍又暴躁易怒”，经常和同学打架，无缘无故地把桌子、凳子踢翻。同学反映他对什么都没有爱心，回家路上看到小猫、小狗都想去踢几下。一次同学们看见一只小鸟，有个女生怜悯地说：“这小鸟真可怜。”他看了看，突然从地上一把抓起小鸟。同学们看到是他，喊道：“你快放下，小鸟受伤了。”他听了不理睬，然后在一群女生的尖叫声中把小鸟狠狠地向地上摔去。摔完后，他不顾众人的指责，从地上捡起将死的小鸟，两根手指提起来在眼前晃晃，又丢在了地上，然后推开同学，带着笑容满意地离开了。

对于平时有虐待小动物行为的同学应该如何与之相处？我们可以通过哪些活动培养其对弱者的同情心，减少攻击性?



课后延伸

1. 各组展示准备好的与法律有关的生活案例，并与任意一组相互提供具体的解决办法以小组名义完成书面文字作业，交给活动主持人。

2. 阅读推荐：《法律后面的故事》，作者：梁治平；出版社：广西师范大学出版社

3. 电影推介：《东京审判》

4. 爱心提示：

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

——刘备

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你是否认同增强法律意识的重要性?	是（　　）　否（　　）不清楚（　　）
2. 你会不会主导或参与伤害他人的行动?	会（　　）不会（　　）不清楚（　　）
3. 遇到侵权行为时，你会不会想到要维权?	会（　　）不会（　　）不清楚（　　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗?	有（　　）没有（　　）不清楚（　　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　　）很好😊（　　） 一　般😞（　　） _____ _____

CHAPTER 13

有礼走遍天下

孔子曰：“克己复礼为仁。一曰克己复礼，天下归仁焉。”即每个人都应当克制自己的妄念和欲望、冲动的情绪和不正当的言行，才能达到专注自身内心修养的最高境界——仁。通过礼仪教育，我们能够更好地遵守公德，严于律己，礼貌待人，从而养成良好的行为习惯。

一、心灵触动

读一读

丰子恺的教子礼仪



丰子恺是浙江桐乡人，是我国著名的现代画家、文学家、教育家，“五四”运

动以后，开始进行漫画创作。

丰子恺在平时生活中，经常给孩子们讲对人要有礼貌，还非常细致地说：“礼仪，就是待人接物的具体礼节和仪式。”

丰子恺的儿子陈宝，小时候特别怕生，在客人面前常常显得不懂礼貌。

有一次，丰子恺到上海为开明书店编写一本书，他把小宝也带了去。一是必要时让他当个帮手；二是想借此机会让他见见世面，开开眼界。

有一天，书店来了一位小陈宝不认识的客人。他同丰子恺先生谈完事告辞后，转过身来同小陈宝打招呼。小陈宝一下愣住了，不知如何是好。父亲送走了客人，便循循善诱地对小陈宝说：“客人同你打招呼，你也应该跟叔叔说‘再见’。”

丰子恺是名人，家里经常有客人来访。每逢家里有客人来的时候，他总是耐心地对孩子们说：“客人来了，要热情招待，要主动给客人倒茶、添饭，而且一定要双手捧上，不能用一只手。如果用一只手给客人端茶、送饭，就好像是皇上给臣子赏赐，或是像对乞丐布施，又好像是父母给小孩子喝水、吃饭。这是非常不恭敬的。”他还说：“要是客人送你们什么礼物，可以收下，但你们接的时候，要躬身双手去接。躬身，表示谢意；双手，表示敬意。”这些教导都深深地印在孩子们的心里。

在丰子恺的正确教导下，他的孩子个个都是懂规矩，讲礼貌，长大后有出息的人。

动一动

1. 根据文献记载，我国在周代就已形成了一套相当完善的饮食礼仪，请查出现代的餐桌礼仪。

2. 找上三条关于礼仪的格言。

想一想

1. 丰子恺的教子故事给了你什么启示?

2. 你的父母是否也经常对你进行家庭礼仪教育?请举例。

二、心灵课堂



课堂导读

重温文明礼仪古诗词

《荀子 王霸》:“国无礼则不正。礼之所以正国也,譬之:犹衡之于轻重也,犹绳墨之于曲直也,犹规矩之于方圆也,既错之而人莫之能诬也。”

译文:国家没有礼仪就不能得到治理。礼仪之所以能治理国家,好比秤是衡量轻重的标准,好比木工的墨线能衡量木材的曲直,好比规矩能够画圆取方一样,如果治理国家的礼法已经确定,就没有谁能再搞欺骗了。

《孔雀东南飞》:“十三教汝织,十四能裁衣,十五弹箜篌,十六知礼仪。”

译文:十三岁就教你织出白色的丝绢,十四岁就学会了裁衣,十五岁学会弹箜篌,十六岁就能诵读诗书,懂得礼仪。

《史记·礼书》:“至秦有天下,悉内六国礼仪,采择其善。”

译文:“至秦统一天下,全部收罗六国礼仪制度,择其善者而用之。”

《诗经》:“相鼠有皮,人而无仪;人而无仪,不死何为。”

译文:你看这黄鼠还有皮,人咋会不要脸面。人若不要脸面,还不如死了算了。

《弟子规》:“冠必正,纽必结,袜与履,俱紧切。”

译文：帽子要戴端正，穿衣服要把纽扣纽好；袜子和鞋子都要穿得平整，鞋带要系紧，这样全身仪容才整齐。



课堂任务

不良举止排排查

① 不当使用手机；
② 当众嚼口香糖；
③ 当众挖鼻孔或掏耳朵；
④ 在公共场合抖腿；
⑤ 大声清喉咙或吐痰；
⑥ 当众打哈欠；
⑦ 随手乱扔垃圾；
⑧ 别人面前脱鞋；
⑨ 频频看表。

请同学们对照自检，写一写自身有哪些不文明现象。

请分组讨论，如何看待以下几种行为？

① 登机时争先恐后，飞机还没停稳，就急急忙忙地打开行李架抢拿行李，偷拿飞机上的耳机、毛毯等物件；

② 在公共场所大呼小叫；

③ 在马路上对红灯视而不见；

④ 小组讨论问题时“懒于思考”，不爱发表意见，存在抄袭作业的现象；

⑤ 中国留学生在英国：毕业回国前，往往会到当地电信公司签下一年合同，以获得一部新的免费手机。不少人还会把信用卡透支到最大额度，然后拍拍屁股走人；

⑥ 浙江一对 80 后夫妻带孩子跟团去日本旅游，退房时贪小便宜“拿”走酒店

的备用马桶盖。

分组讨论，说出自己对这几种现象的看法。



课堂讨论

1. 我的不文明写一写中，全班讨论分享：

你有在公共场所扔垃圾的习惯吗？

心理学上的研究有个现象叫“破窗效应”，一个房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久，其他的窗户也会莫名其妙地被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有清洗掉，很快的，墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西。你是怎么理解的？

当你去一个脏乱差、人们素质较差的地方，是否感觉自己也开始失去了约束和羞愧，加入到脏乱差的行列？

2. 谈谈对校园里不文明现象的看法：整齐干净的校园是否会对同学的文明礼仪行为有一定的促进作用？

3. 通过分享中国人在国外“不拘小节”的故事，小组讨论应如何做更加恰当。

三、心灵回音



读故事，谈感想

新加坡的口香糖禁令

新加坡政府认为，许多人随便丢弃嚼过的口香糖，对环境造成了污染，辛苦的清洁工人清除它们费时费力；还有一些缺乏公德意识或是恶作剧的人，用口香糖堵塞地铁列车门的开关孔，直接影响了地铁的运行秩序。故 1992 年，新加坡成为世界上第一个颁布口香糖禁令的国家。政府坚决禁止进口、销售和制造口香糖。法律

条文规定，乱丢口香糖残渣者，初次发现将被罚款 1000 新元（约 5000 人民币）；第二次被发现者，将面临最高 2000 新元的罚款；如果第三次或更多次违反条例者，则将面对最高 5000 新元的罚款。此外，违法者还有可能被罚最长 12 个小时的劳动改造。虽然目前，新加坡卫生部已批准 19 种具有戒烟或减少蛀牙等功能的口香糖销售，然而新加坡人还是对口香糖设了距离线——实名购买。虽然新加坡政府对口香糖让步，但是口香糖的销售地点仅限于新加坡的药店、医院和戒烟诊所，而且顾客在购买前还必须认真登记姓名和身份证。任何违反这一规定，随便出售口香糖的药剂师都将受罚，最高可能被判入狱两年以及罚款 2940 美元。

在新加坡，随地吐口香糖、随地吐痰、不冲厕所等不文明行为都会受到处罚。

我国可否借鉴新加坡的做法，将不文明行为纳入法律中，予以重罚？请写一写你的看法。



课后延伸

1. 阅读推荐：

《跟法国女人学优雅》，作者：（法国）苏菲·芬塔内尔

《身边的礼仪》，作者：（中国）金正昆；出版社：中国国际电视总公司

2. 视频推荐：

《国王的演讲》《窈窕绅士》厦门工学院《文明礼仪宣传片》

3. 爱心提示：

良好的礼貌是由微小的牺牲组成的。

——爱默生

不学礼，无以立。

——孔子

在宴席上最让人开胃的就是主人的礼节。

——莎士比亚

无礼是无知的私生子。

——巴特勒

礼貌是人类共处的金钥匙。

——松苏内吉

礼貌使有礼貌的人喜悦，也使那些受人以礼貌相待的人们喜悦。

——孟德斯鸠

礼貌经常可以替代最高贵的感情。

——梅里美

礼貌是最容易做到的事，也是最珍贵的东西。

——冈察尔

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 校园不文明现象，你有参与吗？	有（　　）没有（　　）
2. 您平常用“请”“谢谢”等礼貌用语吗？	有（　　）没有（　　）
3. 你有经常说脏话吗？	有（　　）没有（　　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗？	有（　　）没有（　　）不清楚（　　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节？（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　　）很好😊（　　） 一　般😞（　　） _____ _____

CHAPTER 14

你知道，你是公民吗？

我国正朝着建设现代化国家迈进。建设现代化国家包括许多方面，但一个核心问题是人的现代化。它的标志就是人民成为公民并知道什么是公民。但在现实生活中，大众的公民意识淡薄，关于公民意识的宣传教育也与时代的要求远远不相适应。时代呼唤公民意识。

同学们，你知道你是公民吗？

一、心灵触动

读一读

我是中国人

吉鸿昌是我国著名的爱国抗日将领。抗日战争时期，吉鸿昌被派到美国考察。那时中国正遭受日本侵略者的掠夺，中华民族在许多西方人的眼里，就是“劣等民族”的同义词，国家不富强，人民也直不起腰。许多海外华人，因为自己是中国人而感到自卑。而吉鸿昌却以自己的行动唤醒了中华儿女的自信。

有一天，吉鸿昌穿着军装走在街上。突然，有人拦住他，故意问道：“你是日本人吧？”吉鸿昌却说：“不，我是中国人！”

又一天，吉鸿昌到邮局邮寄包裹。邮局的人问他：“你是哪国人？”吉鸿昌骄傲地回答：“我是中国人！”对方带着奚落的口气说：“地图上已经找不到中国了。”

随行的工作人员也埋怨他不该说自己是中国人。吉鸿昌听了怒不可遏，大声斥责说："你觉得当中国人丢脸，我觉得当中国人光荣！"

接连受到的侮辱，让吉鸿昌很气愤。他严肃地说："侮辱我吉鸿昌本人，我并不在乎，但是我们是代表中国到美国来考察的，受侮辱的是我们整个国家，整个民族啊！"他做了一块牌子，上面写着"我是中国人"几个大字，并注上英文。他戴着这块牌子，挺着胸膛，昂首阔步地穿过围观的人群，显示出中华民族的骄傲。

动一动

1. 上网查找一位你熟悉的，已经移民国外的明星，分析这位明星的身份：他还是中国公民吗？他是不是居民？

2. 上网查找案例：一宗跨国婚姻中，某位来自外国并定居中国的乌克兰美女，请分析她是否属于中国公民？是否属于中国居民？

想一想

你是公民，还是居民？

二、心灵课堂

课堂导读

案例 1：某中国留学加拿大的留学生颜某，经多年努力取得加拿大国籍，因家

庭原因，目前回到深圳长期居住及工作。

1. 颜某是中国公民还是加拿大公民?
2. 颜某是中国居民还是加拿大居民?

案例 2：近期，一条科学界的新闻默默攻占了很多人的朋友圈：中国科学院外籍院士杨振宁和姚期智已经放弃外国国籍，成为中国公民，并正式转为中国科学院院士。显然，那些转发和议论的普通人，并不关心杨振宁和他们不太熟悉的姚期智在晚年到底还做出了哪些学术成果，或者推动了哪些科研进步。人们在乎的是他们放弃了外国国籍而变成了一个中国人这件事。

请分析一下这件事前后，杨振宁的国籍、公民身份、居民身份的变化。



课堂任务

请拿出你的手机，搜索“人民”与“公民”概念的区别。



课堂讨论

1. 看看你的居民身份证，请问你的公民身份证在哪儿?

2. 是否应该将居民身份证更改为公民身份证，才能证明你是中华人民共和国的公民?

三、心灵回音



读故事，谈感想

在“非典”肆虐的日子里发生的故事

2003 年，“非典”肆虐时期的 4 月 20 日，北京一个出租汽车司机，等到了一个要去火车站的客人。这是一段因“非典”恐慌而生意锐减的日子，有客人是求之不得的。司机发现他的顾客正在发高烧，还不断咳嗽。询问之下，顾客说自己“肺部有感染，打了一个星期点滴都没好，要回老家”。

（请你思考一下：如果你是这位司机，你会怎么做？）

真实的结局：司机将车停在路旁，锁上客人放行李的后备箱，然后用手机开始给 110、120 拨电话。客人气急了：“我打车，到站给钱，你管得着我去哪儿吗？”司机说：“现在是非常时期，举国上下都在抗击‘非典’。我说什么也不能让你走。”客人把身上的钱都掏出来给司机，央求放他走。司机说：“我这是对你负责，你要真是‘非典’就没命了，连别人也连累了。我知道你没钱了，你放心，如果医生说你没事，你明天在北京的花费，我都包了！”在等医疗机构的车来时，天下雨了，司机在雨中淋着，不断劝阻经过的行人绕道而行。整整两个半小时以后，医院的车才来拉上病人走。司机将出租车彻底消毒后回家已经是凌晨了。

让我们记住这个司机——北创公司的张四平，当年 49 岁。在得知那个客人排除了“非典”的嫌疑后，他说：“我觉得有些对不住人家，真想向他道歉。”

1. 这是“非典”恐慌中一个最普通的人的故事。请问，是什么驱使他坚持这样做的呢?

2. 查阅我国《宪法》对于公民的权利和义务的规定，做一个明明白白的公民。

课后延伸

1. 也许你认为，作为一个学生，为国家作贡献这样的重大责任对你来说显得很遥远，但其实公民责任有大有小，在我们身边就有很多该负的责任。

请你说说你身边有哪些公民责任需要你去担负。

在家里：_____

在学校：_____

在社区和公共场所：_____

2. 视频推荐：

观看十集教育纪录片《盗火者》第 10 集：《公民》

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你是否明白公民、居民、人民概念上的区别?	是（　）　否（　）
2. 通过这次课程，你有没有明白公民和居民的关系?	有（　）没有（　）不清楚（　）
3. 通过今天的学习，你是否掌握了作为公民的权利和义务?	是（　）　否（　）
4. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
5. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒😄（　）很好😊（　） 一　般😞（　） _____ _____

CHAPTER 15 养成教育

19 世纪著名心理学家李德说过：“播下你的良好行为，你就能拥有良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。”

你觉得自己的性格如何？班里的同学都喜欢你吗？当大家对你某一方面表示不认可的时候，你是否想过也许是由于自己的一些不良行为习惯所导致的呢？

一、心灵触动

读一读

大象与小象

一根小小的柱子，一截细细的链子，栓得住一头千斤重力气惊人的大象？这可能吗？

在印度和泰国，驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，这景象在那里随处可见。因为大象还是小象的时候，那些训象人就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，小象很不习惯这样被绑住，用力去挣脱铁链的束缚，却又怎么都挣脱不掉，累了的小象只好习惯被铁链这样绑住。

小象在不断地努力后，还是无法挣脱铁链，于是小象就慢慢地安分了下来。它知道无论自己怎么努力，一切都是徒劳。渐渐地，小象便开始失去了和命运抗争的勇气和斗志，习惯了铁链。只要用铁链将小象拴住，小象便知道自己无法挣脱，直

到长成了大象，就可以用一条链子轻而易举地绑住大象了。

动一动

- **上网看电影**

1. 观看电影“逃学威龙 1”，简要写一下你对影片内容的观后感；

2. 写一下你对电影中“周星星”这一个主人公前后变化的感想。

想一想

认识自我，我的日常行为有哪些习惯？

我有哪些好习惯	哪些习惯我要改变

二、心灵触动



课堂导读

1. 思维导图

思维导图又叫心智图，是表达发散性思维的有效图形思维工具。它运用图文把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色

等建立记忆链接。



图 1

思维导图构建的要求。

（1）选择合适表达主题的构建方式；

（2）思维导图绘制的内容要有主题、关键词与内容；

（3）制定个性化思维导图的板式。

2. 定目标，做思维导图

针对自己需要改变的习惯，参照以下的方式给自己构建一个改变自我习惯的思维导图（如图 2 所示）。

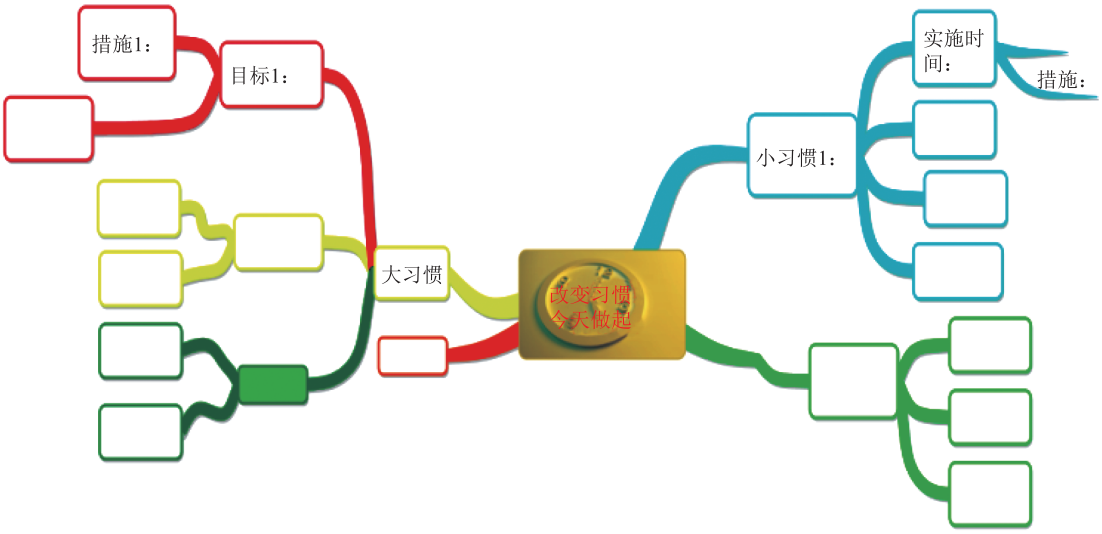


图 2

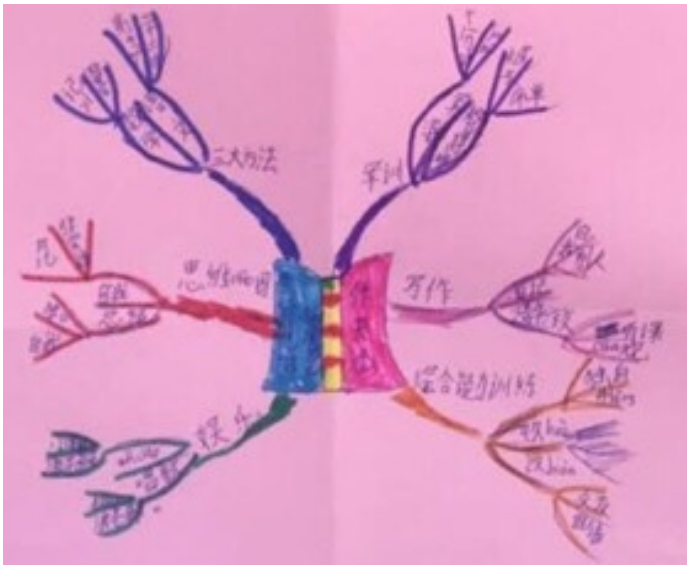
课堂任务

1. 在同学身上，请记录你找到的他们值得宣扬与摒弃的行为习惯。

内容 / 类别	生活	学习	交往	爱好	思想	道德	意志	其他
宣扬								
摒弃								

2. 小组制作思维导图，拟定养成健康行为习惯的阶段目标。

绘制要注意：主题以图形居中的形式体现，运用代码加入小插图或关键词。纸要横着放，用数字标明顺序，布局左右要平衡且思路要清晰，要有个性风格。



内容表达：

（1）梳理整合班里的不良习惯，列举到思维导图中的主干上。

（2）将讨论后拟定的阶段目标填到思维导图的枝干上。

3. 海纳百川，探讨拟定的目标

（1）每个小组分享对改变坏习惯措施与目标的想法。

（2）交流碰撞，共同商讨确定形成好习惯的小目标。

（3）把小目标排序，整合成好习惯的培养计划。

（4）全班学生共同为班级代言，承诺改掉坏习惯。

课堂讨论

小组成员讨论班级里有哪些坏习惯呢，把个人的坏习惯写下来给组长收集汇总，商讨制定实现的目标与时间，共同制作思维导图（小组讨论，每组指定一学生做好记录，然后小组代表发言）。

三、心灵回音

读故事，谈感想

失败的面试

在日本，一家食品公司要招聘一位卫生检测员。一位衣冠整齐、气度不凡的年轻人自信地走进经理的办公室。他优雅的谈吐、扎实的专业知识赢得了总经理的好感。可没想到，就在年轻人转身离去的时候，他下意识地抠了一下鼻孔，就是这么一个并不起眼的小动作没能逃过总经理的眼睛，结果可想而知。

这样的面试你觉得会是怎样的结果，为什么？

如此除草

有一位禅师，带领一帮弟子来到一片草地上。他问弟子们怎么可以除掉草地上的杂草。弟子们想尽各种办法，拔、铲、挖等。但禅师说这些都不是最佳办法。因为“野火烧不尽，春风吹又生”。什么才是最好的办法呢？禅师说：“明年你们就知

道了。”到了第二年，弟子们再回来发现，这片草地长出了成片的粮食，再也看不见原来的杂草。弟子们才明白：最好的办法原来是在草地上种粮食。这是禅师的智慧——用粮食根除杂草。

请写出你对这个故事寓意的想法。

一个好习惯的养成不是一朝一夕的事情，“养”不难，养成需要很大的坚持，需要不断的强化。在这个过程中，很容易因疲劳以至忽视，从而使坏习惯卷土重来。因此，要养成良好的习惯，关键在于“坚持”。我们订下了目标，大家是否能一如既往地执行，还看今朝！

目标达成度检查：

改变何习惯	实施时间	验收时间	验收情况	是否达标	证明人	验收确认

课后延伸

1. 根据学生共同研讨得出的好习惯培养计划，使用思维导图软件制作培养计划思维导图。

2. 阅读推荐：《成功人士七个习惯》，作者：王志刚；出版社：中国华侨出版社

3. 电影推介：《小孩不笨》

习惯像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”

——美国著名教育家曼恩

四、心灵感悟

内　　容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你找到身上的坏习惯了吗?	是（　　）　否（　　）
2. 改变习惯，你认为对你素养会有提升吗?	有（　　）没有（　　）不清楚（　　）
3. 你愿意从今天开始去改变自己以往的坏习惯吗?	是（　　）　否（　　）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗?	有（　　）没有（　　）不清楚（　　）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节?（写一写）	_____ _____
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒（　　）很好（　　） 一　般（　　） _____ _____

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传　　真：（010）88254397

E-mail：　dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

　　电子工业出版社总编办公室

邮　　编：100036